Lauriene Nakai Rodrigues Faraco
Geni Conceição de Barros Cáuper

gastronomia da AMAZÔNIA

CULTURA
Edições
Governo do Estado

gastronomia da

AMAZÔNIA

GOVERNADOR DO AMAZONAS
Omar Aziz

VICE-GOVERNADOR DO AMAZONAS
José Melo

SECRETÁRIO DE ESTADO DE CULTURA
Robério Braga

SECRETARIA-EXECUTIVA
Elizabeth Cantanhede
Mimosa Paiva

DIRETOR DO DEPARTAMENTO DE LITERATURA
Antônio Ausier Ramos

CULTURA
Secretaria de Estado

Av. Sete de Setembro, 1546
69005-141 – Manaus-AM-Brasil
Tels.: (92) 3633-2850 / 3633-3041 / 3633-1357
Fax.: (92) 3233-9973
E-mail: cultura@culturaamazonas.am.gov.br
www.culturaamazonas.am.gov.br

Lauriene Nakai Rodrigues Faraco
Genì Conceição de Barros Cáuper

gastronomia da AMAZÔNIA

CULTURA
Edições
Governo do Estado

© Lauriene Nakai Rodrigues Faraco, 2012

EDITOR RESPONSÁVEL **Antônio Ausier Ramos**

COORDENAÇÃO EDITORIAL **Jeordane Oliveira de Andrade**

CAPA **Ângelo Lopes**

PROJETO GRÁFICO **André Martins**

EDITORAÇÃO ELETRÔNICA **Gráfica Moderna**

REVISÃO **Sergio Luiz Pereira**

NORMALIZAÇÃO **Ediana Palma**

F219g Faraco, Lauriene Nakai Rodrigues.

Gastronomia Amazônica / Lauriene Nakai Rodrigues Faraco; Gení Conceição de Barros Cáuper. – Manaus: Governo do Estado do Amazonas – Secretaria de Estado de Cultura, 2012.

92p. ; 15x21cm.
Inclui Referências.
Anexos.

ISBN 978-85-64218-31-4

1. Gastronomia – Amazônia Continental. 2. Culinárias Amazônicas. I. Título. II. Cáuper, Geni Conceição de Barros.

CDD 642
CDU 641(811.3)

Somos um Amazonas cheio de orgulho da nossa gente, de nossas raízes, de nossa extraordinária vida cultural. Cada vez mais vamos investir no grande potencial da nossa cultura, na capital e no interior, com o foco na geração de oportunidades para novos talentos.

Omar Aziz
Mensagem proferida pelo governador Omar Aziz à Assembleia Legislativa do Estado do Amazonas em fevereiro de 2011.

SUMÁRIO

Prefácio 9

Apresentação 13

1. Gatronomia dos países da Amazônia Continental 15
   1.1 Gastronomia da Amazônia Brasileira 15
   1.2 Gastronomia da Amazônia Boliviana 16
   1.3 Gastronomia da Amazônia Colombiana 17
   1.4 Gastronomia da Amazônia Equatoriana 17
   1.5 Gastronomia das Guianas 18
      1.5.1. Guiana 18
      1.5.2. Guiana Francesa 18
      1.5.3. Suriname 19
   1.6 Gastronomia da Amazônia Peruana 20
   1.7 Gastronomia da Amazônia Venezuelana 20

2. Culinária amazônica 22
   2.1 Receitas Típicas do Brasil 22
   2.2 Receitas Típicas da Bolívia 34
   2.3 Receitas Típicas da Colômbia 37
   2.4 Receitas Típicas do Equador 39
   2.5 Receitas Típicas das Guianas 41
   2.6 Receitas Típicas do Peru 43
   2.7 Receitas Típicas da Venezuela 46

Referências 49

Websites consultados 51

Anexos 53

1. Receitas dos países amazônicos 53
1.1 Receitas brasileiras 53

2. Receitas da bolívia 84
2.1 Pratos quentes 84

3. Receitas da colômbia 85

4. Receitas do equador 88

5. Receitas das guianas 88

6. Receitas do peru 89

7. Receitas da venezuela 90

PREFÁCIO

O prazer proporcionado pela comida é um dos fatores mais importantes da vida depois da alimentação de sobrevivência. A gastronomia nasceu desse prazer e constituiu-se como a arte que abrange a culinária, as bebidas, os materiais usados na alimentação e todos os aspectos culturais a ela associados. Um gastrônomo pode ser um cozinheiro, mas pode igualmente ser uma pessoa que se preocupa com o refinamento da alimentação, incluindo não só a forma como os alimentos são preparados, mas também como são apresentados, por exemplo, o vestuário e a música ou dança que acompanham as refeições.

Cultura muito antiga, a gastronomia esteve na origem de grandes transformações sociais e políticas. Ao longo da história, muitas das guerras se fizeram pela apropriação de recursos alimentares que de uma forma geral eram escassos e determinantes para o poder de quem dominava a gestão desses recursos. A busca das especiarias foi um dos fatores que contribuíram para a queda do Império Romano e quando a Europa parte para os descobrimentos marítimos tem como uma das principais motivações o controle da rota das especiarias.

A alimentação passou por várias etapas ao longo do desenvolvimento humano, evoluindo do nômade caçador ao homem sedentário, quando este descobriu a importância da agricultura e da domesticação dos animais. A humanidade cedo se apercebeu das virtudes da associação de certas plantas aromáticas aos alimentos para lhes exaltar o sabor, contribuir para a sua conservação e permitir uma melhor e mais saudável assimilação por parte do corpo.

Já está consolidado o axioma de que o alimento é cultura e às culturas "outras", tornam-se, de fato, cada vez mais próximas e "nossas", tornando-se a culinária um forte vetor de miscigenação cultural e adquirindo um papel importante

na indústria cultural. Vários canais televisivos, jornais, revistas multiplicam programa, artigos e cadernos especiais direcionados a todas as faixas etárias onde o grande tema é a culinária. Essa mídia *gourmet* mostra claramente como o tema "comer" passou a ser um negócio dentro da área de lazer, e que precisa ser tratado de modo específico. A ampla divulgação e o tratamento da gastronomia como uma atividade em que o prazer e a distração são mais importantes do que a maestria e a perfeição de como os pratos são feitos, popularizaram os cardápios e permitiram a adaptação de receitas e a introdução de ingredientes heterodoxos em modalidades tradicionais. Assim como as artes e as viagens, comer já faz parte da categoria *hobby* na vida de muita gente, além de movimentar um capital economicamente expressivo.

No século 17, a culinária amazônica era puramente indígena. Além dos inúmeros peixes que eram moqueados (assados e desidratados), havia farta variedade de crustáceos, catorze espécies de tartarugas (entre elas o jurará, o tracajá, o jabuti e o muçuã), caças (a anta, o caititu, a capivara, a cutia, a paca, a preguiça, o tatu, o veado e macacos), aves aquáticas (marrecas e patos-do-mato) e aves da mata (inambus, jacamins e mutuns), molhos como o tucupi, ervas aromáticas como as pimentas e o jambu, raízes e frutas silvestres e cultivadas. Em diversas cores, texturas e sabores, a farinha de mandioca sempre foi companheira inseparável de quase todos os pratos da culinária amazônica. Chama especial atenção o modo original de comer a farinha: colocada na palma da mão ou na ponta dos dedos é lançada de uma só vez à boca e sem deixar cair os grãos fora desta.

À medida que o território saía do isolamento, trocas culturais transformaram a culinária da região. Da metade do século 18 em diante, foram incorporados ingredientes, técnicas de preparo e cozimento dos migrantes das ilhas dos Açores e de Mazagão (antiga colônia no norte da África). A introdução do escravo africano trouxe contribuições que estão marcadas

no sarapatel e nos pratos derivados do milho, como o cuscuz e o mungunzá. A migração dos nordestinos e de europeus motivada pelo ciclo da borracha também contribuiu para que novos sabores aportassem na Amazônia.

Assim, o sal passou a ser usado no tempero e na conservação dos alimentos e verduras e legumes foram incorporados aos pratos regionais. O peixe no tucupi ganhou novos ingredientes exóticos: tomate, ovo e batata, transformando-se em um prato que passou a ser chamado de caldeirada. As carnes de caça da maniçoba foram substituídas por carne de porco e a carne de sol tornou-se complemento do açaí com farinha. A adoção de trufas e aspargos cabia nos principais restaurantes e nas festas das elites políticas. Em 1898, no banquete oferecido ao senador Justo Chermont, um dos pratos era paca à caçadora e *foie gras* (fígado de ganso) *à Belle vue*, sendo que o cardápio era escrito em francês, que soava bem mais chique. Com uma pitada de exotismo e de elementos indígenas, europeus e africanos, a alimentação da região amazônica virou uma síntese de sua história e tipicamente brasileira.

Pelo exposto, temos que as receitas e seus diferentes rituais de transmissão, de registro, de experimentação, de realização e de consumo, são também testemunhos da memória e interpretações de um processo vivo e dinâmico do conhecimento. Recuperar e socializar esses saberes acumulados, em especial, nas tradições populares e também consubstanciar abordagens etnogastronômicas, a partir dos patrimônios consoantes a história, a sociedade, a economia, as matrizes étnicas, ao pluralismo e identidades que singularizam locais somados a estes, o uso de técnicas e fontes alimentares sustentáveis, são desafios que são impostos aos atuais profissionais da alimentação.

O livro *Gastronomia da Amazônia*, escrito pelas pesquisadoras amazonenses Lauriene Nakai Rodrigues Faraco e Geni Conceição de Barros Caúper, traz uma visão geral sobre esse vasto e saboroso patrimônio imaterial que integra o universo cultural da gastronomia amazônica, além de contribuir para

complementar uma lacuna dessa temática. É o primeiro livro de outros que estão sendo largamente investigados pelas pesquisadoras nos Estados abrangidos pela imensa Floresta Amazônica. Vale a pena conferir!

Luiz Carlos Bonates
pesquisador Dr. do Inpa (Departamento de Botânica) e
ex-presidente do Conselho Estadual de Cultura do Amazonas
e conselheiro da Área de Cultura Popular

APRESENTAÇÃO

Gastronomia é cultura. É toda a manifestação do gosto e do espírito humano, documentada através do tempo. É um misto de etnologia, história, sociologia, folclore, pesquisa social, biodiversidade, cruzamento de caminhos na perseguição de um fim.

A gastronomia amazônica é baseada em peixes e frutos da floresta, assim como a de todos os Estados e países que compõem a região. É fortemente influenciada pela culinária indígena, aprendida pelos seringueiros, ribeirinhos e pelos demais povos amazônicos que, vivendo na floresta, aprenderam com eles a usar em seus hábitos alimentares. Também houve grande influência dos colonizadores europeus. Contudo, há particularidades entre a culinária nos países amazônicos, uma vez que há diferenças étnicas, culturais e ambientais.

Este trabalho tem por objetivo explanar sobre a gastronomia amazônica, enfocando sobre as peculiaridades dos países que compõem a Amazônia Continental, com destaque sobre a culinária representativa dos países que, por estarem situados na bacia amazônica, têm como hábito alimentar o preparo de peixes, utilizando ervas e frutos da floresta.

1. Gatronomia dos países da Amazônia Continental

1.1 Gastronomia da Amazônia Brasileira

O Brasil absorveu influência gastronômica de diversos países, principalmente da África, Portugal, Itália e Índia, refletindo com criatividade a constante chegada de novos imigrantes. A culinária brasileira sofreu, paulatinamente, a partir do início do século 20, deliciosas transformações. Absorveu cada pequena influência com estilo próprio. Como na Amazônia, com deliciosas iguarias como o pirarucu, o "bacalhau brasileiro", e uso de ervas exóticas do Amazonas, do Pará e do Maranhão.

Os índios ajudaram, de maneira decisiva, no paladar dos pratos típicos da Amazônia brasileira a fazer sucesso. O cardápio da culinária regional destaca-se pela enorme oferta de pratos à base de peixes e frutos amazônicos. O tempero regional, que utiliza a pimenta-malagueta, a pimenta-de-cheiro, o tucupi, o jambu, entre outros ingredientes, é outro segredo da fama da cozinha amazônica. Peixes, que podem ser saboreados fritos, cozidos ou assados, como o pirarucu, o tucunaré, o tambaqui ou o jaraqui, são as maiores atrações do cardápio regional.

Apreciada em diversos Estados da Amazônia, a tapioca, que é um derivado da goma de mandioca, é servida no formato de panqueca. Essa iguaria, preparada em frigideira, pode ser degustada com manteiga ou margarina, ou adicionado leite de coco com açúcar ou castanha-do-brasil em pedaços; acrescentando-se ainda pedaços de tucumã.

A culinária amazônica emprega ainda a goma de tapioca no preparo da farinha de tapioca, assada no forno. De coloração branca e consistência crocante, essa farinha geralmente é misturada ao leite.

A criativa culinária amazonense criou o "X-Caboquinho" (o "x" refere-se à designação fonética do "cheese", queijo, em

inglês), que é um sanduíche preparado com pão francês (o pão de massa grossa, para os amazonenses), queijo coalho e tucumã, e esquentado na chapa (ou não); em algumas bancas é acrescentada a banana-pacovã madura, frita. O x-caboquinho é consumido principalmente nos cafés regionais, muito comuns no Amazonas.

A população tradicional da Amazônia prepara a farinha caseira, na "casa de farinha", utilizando a mandioca-brava. Para o seu preparo é necessário que se extraia a substância venenosa do produto e deve ser cozida demoradamente antes de ser consumida, pois cru é venenosa. Colocada num recipiente grande (uma assadeira de cerca de 2 metros de diâmetro) e sobre o fogo, a farinha tem de ser mexida de forma ininterrupta até atingir o ponto. No Mato Grosso, a farinha, tostada na manteiga ou no azeite de oliva e misturada com pedaços de banana, transforma-se numa deliciosa farofa. Na culinária mato-grossense, a carne-seca (ou charque ou jabá) tem uma posição de destaque, é servida na moranga (jerimum ou abóbora sem a polpa) com arroz branco ou farinha de mandioca e banana.

1.2 Gastronomia da Amazônia Boliviana

A variedade da cozinha boliviana está influenciada pela diversidade geográfica e climática, e pelos hábitos indígenas. De acordo com a região que ocorre, há distintos tipos de alimentos assim como de condimentos.

Nas planícies amazônicas a mandioca é o vegetal mais utilizado. As carnes predominantes são as de vaca, frango e peixe. As populações mais humildes se alimentam de ovelha, cabrito e lhama. Há grandes variedades de peixes de água doce, dentre os quais o surubim é o mais saboroso e apreciado.

Os pratos bolivianos mais populares são o chivé, à base de água, açúcar e farinha; o ají de panza, carne de boi, arroz

e pimenta; o cherujé, uma sopa de bananas; o locro, carne, arroz e mandioca; o cuñape, feito com farinha de mandioca; o sajta, frango servido com pimentões picantes; o saice, um saboroso caldo de carne; o pacumutu, um filé de carne de vaca; o silpancho, carne de vaca macerada decorada com ovos; e o pique a lo macho, carne picada de vaca servida com cebolas e outras verduras. Entre os pratos rápidos, a mais deliciosa especialidade boliviana é a salteña, um empanado de carne e verdura (esfirra), recheado com carne de vaca ou frango, azeitonas, ovos, batatas, cebolas, ervilhas, cenouras e tudo o que estiver ao alcance.

1.3 Gastronomia da Amazônia Colombiana

A gastronomia colombiana é composta por pratos exóticos e variados. Na região da Amazônia se vive da caça e da pesca, e seus pratos são preparados por uma combinação de frutas exóticas, que em sua maioria são desconhecidas pelo resto do país. A comida se destaca em três aspectos: as frutas, os peixes e as diferentes variedades de mandioca. Entre as frutas destacam-se a uva de palma, a maracujá, o abacaxi branco, o caimito.

1.4 Gastronomia da Amazônia Equatoriana

O Equador possui uma riquíssima, abundante e variada cultura gastronômica. Uma comida autêntica e mestiça, cozida em panela de barro em velhas defumadas vasilhas de origem castelhana. Uma culinária que originou com a tradição dos séculos, onde se cozinham substâncias, condimentos e experiências próprias e oriundas dos mais distantes continentes. Os antepassados imigrantes se fixaram na região por conta das favoráveis condições proporcionadas pelo meio ambiente,

com suas planícies e florestas tropicais, generosas de frutos e caça abundante. Esse ambiente transformou seus habitantes em sedentários e lhes imprimiu caráter e costumes próprios que foram enriquecidos pela exuberância da natureza. Situação inteiramente assimilada na culinária, onde se mostra um realismo fantástico, por meio de instrumentos e utensílios próprios como panelas, diversos tipos de vasilhas, pilões, recipientes para churrasco, espremedores, fôrmas de pães, entre outros; e também pela herança indígena, com seus cantos ritualísticos para festejar as colheitas de batata e de milho.

Condimentos e ervas, molhos e corantes despertam os sentidos para o cerimonial das comidas do Equador, expressado nas cores encontradas em suas ervas, frutos e essências, como o ají,[1] a alfavaca, o coentro, a salsa, o malvarisco, o louro, e a canela, entre outros.

1.5 Gastronomia das Guianas

1.5.1. Guiana

A gastronomia da Guiana se baseia, sobretudo, no arroz e no peixe. O prato típico desse país é o Pepper Pat ou Pepperpot, um guisado de carne com tapioca e pimenta. A comunidade hindu influenciou nos hábitos locais, pois trouxe consigo alimentos como o roti e o curry. A comida chinesa também está muito presente na culinária.

1.5.2. Guiana Francesa

A variedade de etnias presentes se reflete nas múltiplas especialidades que compõem a gastronomia da Guiana Fran-

1 Pimenta vermelha picante. Considerado o mais nobre condimento da cozinha indígena, inteiro ou moído, cru ou cozido, sozinho ou acompanhado com outros temperos.

cesa, que é uma mistura das cozinhas criolla, francesa, chinesa, africana e brasileira.

A tradição da culinária da Guiana Francesa vem da influência dos povos de várias nações da África, da Ásia e da Europa, que encontraram na floresta amazônica os sabores dos produtos tropicais. É da floresta que vêm os produtos mais tradicionais para o preparo das iguarias, como a mandioca. E é desse sincronismo de culturas que emerge o sabor peculiar, rico e exótico.

Muitas das especialidades criollas e caribenhas têm o peixe ou mariscos como ingredientes principais. Mas também se destacam os guisados, elaborados com carne de jacaré, iguana e cobras, como a anaconda. As aves são apreciadas, uma vez que são diferentes do paladar tradicional, galinhas, garças, peru-selvagem.

Uma das receitas mais típicas da gastronomia da Guiana Francesa é o fricasé de porco com arroz, que é uma técnica da culinária francesa, que consiste no preparo de um guisado ou refogado de carne de porco cortado em pedaços pequenos e acompanhado de verduras em um molho preparado com ovos.

Pimenta-caiena, originária da Guiana Francesa, é hoje o nome genérico da pimenta vermelha em pó. De sabor forte e pungente, é preparada com vários tipos de pimenta vermelha tropical.

1.5.3. Suriname

Na gastronomia do Suriname há diferentes tipos de comidas por conta, fundamentalmente, da grande variedade étnica, cada um com seus estilos e costumes alimentares. No cardápio desse país, um dos pratos mais apreciados é a comida criolla, preparada à base de tubérculos como a mandioca e batatas, frango, peixe e camarões. A comida chinesa e a javanesa também são saboreadas.

1.6 Gastronomia da Amazônia Peruana

A boa cozinha peruana goza de grande fama: ser uma das melhores da América Latina. O juane, tacacho e o paiche, pratos típicos da floresta amazônica peruana e o cebiche, a pachamanca e o chupe de camarões, são alguns dos inúmeros pratos peruanos de extrema singularidade. A qualidade e a variedade estão associadas a vários fatores. O primeiro deles é a diversidade ecológica e climática do Peru que permite uma oferta de produtos. Os generosos recursos do mar peruano, abundante em mariscos e peixes, configuraram a riqueza da suculenta mesa costeira. A floresta agrega excepcionais manjares e carnes de caça que são acompanhadas com bananas e mandioca. A segunda razão é a mistura das tradições ocidentais e orientais. Ao longo dos séculos o Peru tem recebido influência espanhola em ensopados e sopas; a influência árabe nos doces; a africana nos diversos assados; a italiana nas massas; a japonesa nos peixes e mariscos; e a "cozinha chifa" é inspirada por costumes da China, com destaque para pratos como a sopa wonton e o arroz chaufa.

Os pratos preferidos nas comarcas do Norte, na Amazônia peruana, são o arroz com pato, os caranguejos "suados", o cabrito com feijões ou o seco de chavelos. Os pratos típicos da serra são a pachamanca ou carnes como o charqui ou o cuy. Em Lima, todas as cozinhas se reúnem: a causa de Lima, o ají de galinha, o arroz verde com frango, o lombo salteado, os anticuchos ou o tacu tacu já fazem parte desse patrimônio.

1.7 Gastronomia da Amazônia Venezuelana

Adentrar na gastronomia venezuelana é penetrar num mundo de aromas e sabores que delineiam o espaço de uma cozinha de profundos sabores e chamativas cores, de raízes indígenas e de hereditária influência europeia. A cozinha vene-

zuelana é a mistura de várias culturas sem, contudo, deixar de ter suas características particulares e de uma marcante personalidade gastronômica. Caracteriza-se pelo uso de milho, banana, alho, tubérculos, cana-de-açúcar, carnes e aves variadas, de onde derivam receitas com sabores únicos e extraordinários.

Cada região se identifica por seus costumes e expressões próprias, entre as quais se destaca a culinária, como parte da cultura cotidiana, com pratos diversos e originais, variando de acordo com a região e com o modo de vida da população.

Na gastronomia da Amazônia venezuelana os pratos são exóticos e variados. Vive-se, basicamente, da caça e da pesca e os pratos são acompanhados com frutas exóticas, que na sua maioria são desconhecidas do restante do país.

Os *chefs* venezuelanos inspiram-se, em suas inovadoras criações gastronômicas, nas profundezas da selva amazônica, entre os índios yanomamis, buscando desvendar os segredos da cozinha indígena, para preparar pratos exóticos com formigas, macacos e aranhas. Casabe (pão indígena), bananas e larvas grandes são alimentos cotidianos dos yanomamis, que criam insetos comestíveis em troncos de árvores. Além do mais, animais selvagens, entre os quais macacos, cobras, jacarés, pacas e cutias são suas principais fontes de proteínas.

2. Culinária amazônica

Neste tópico serão apresentadas as mais tradicionais e representativas receitas típicas de cada país da Amazônia Continental.

2.1 Receitas Típicas do Brasil

CALDEIRADA DE TUCUNARÉ

Ingredientes

1 tucunaré de 3 a 4 quilos
½ kg de batata portuguesa
6 ovos cozidos
½ kg de tomate
½ kg de cebola pequena
1 maço de cebolinha
250 g de pimentão verde
200 g de pimenta de cheiro
1 kg de farinha do uarini (mandioca)
1 dúzia de limão
100 ml de azeite de oliva
1 maço de chicória
1 maço de alfavaca
1 maço de coentro picado
1 dente de alho amassado

Modo de Preparar

Limpe o peixe e corte-o em postas. Tempere com alho, sal e limão. Deixe repousar por 20 minutos. Corte os temperos em quartos. Aqueça o azeite e a oliva em uma panela. Coloque a cebola para saltear (dourar). Acrescente o tomate, o pimentão e a pimenta de cheiro. Deixe refogar e acrescente os temperos verdes. Tempere com sal. Acrescente água bem quente

e deixe ferver por 5 minutos. Coloque as postas de peixe e cozinhe por mais 5 minutos. Junte as batatas e os ovos cozidos. Retire do fogo e salpique com coentro picado. E bom apetite.

Acompanhamento

Pirão, arroz branco, farinha do uarini e pimenta-murupi.

CAMARÃO ROSA CROSTADO NA CASTANHA-DO-BRASIL

Ingredientes

300 g de camarão rosa
3 castanhas-do-brasil (picadas e torradas)
100 g de polpa de muruci
2 colheres (chá) de amido de milho
1 xícara de água
1 colher (sopa) de açúcar
1 tablete de caldo de camarão
1 colher (chá) de salsa picada
2 colheres (sopa) de cebola picada
½ xícara de azeite
5 gotas de limão
1/3 xícara de conhaque
Sal a gosto

Modo de Preparar

Lave bem os camarões com limão e vinagre, tempere com sal, limão e pimenta e reserve. No liquidificador, bata a polpa de muruci, açúcar, amido, tablete de caldo de camarão, água e reserve. Aqueça metade do azeite numa frigideira, junte os camarões, flambe com conhaque e reserve. Em outra frigideira, refogue a cebola com o restante do azeite até dourar. Junte ao molho do liquidificador, cozinhe em fogo baixo por 3 minutos, acrescente metade das castanhas e da salsa, apague o fogo

e, em seguida, pingue as goras de limão para dar um toque exótico. Distribua o molho no prato e sobre ele os camarões e decore com a castanha e salsinha. Sirva o restante com arroz branco e a batata nosete.

MANIÇOBA

O preparo dos pratos requer cuidados especiais. A maniçoba é feita a partir da maniva (folha extraída da mandioca) moída, que passa cerca de sete dias no fogo antes de chegar à mesa. É que a maniva possui o ácido cianídrico, que se ingerido *in natura* pode levar à morte por intoxicação. A fervura acontece até que a massa verde fique quase preta. Ela é temperada com quase os mesmos ingredientes de uma feijoada completa.

Ingredientes (para cerca de 30 pessoas)
2 paneiros de folhas de mandioca (maniva)
2 quilos de toucinho branco
2 quilos de toucinho defumado
2 quilos de pé de porco salgado
2 quilos de orelha de porco salgada
2 quilos de língua de porco salgada
2 quilos de rabo de porco salgado
2 quilos de lombo de porco salgado
2 quilos de costela de porco salgada
1 1/5 quilo de paio
1 1/5 quilo de chouriço
1 1/5 quilo de linguiça de porco
4 quilos de bucho de boi
4 quilos de charque

Modo de Preparar

Retire os talos da maniva e vá moendo. Coloque a maniva para ferver em fogo brando por 72 horas em panela grande com água. É necessário mexer de vez em quando, para que as folhas não grudem no panelão. Acrescente água quando achar necessário, contanto que a massa nunca fique seca.

Depois de 72 horas, coloque o toucinho (inteiro). Deixe ferver por mais um dia, em fogo brando, sempre acrescentando água e dando no mínimo três boas mexidas por período (manhã, tarde e noite).

No quarto dia, ponha as carnes salgadas e o charque de molho para tirar o excesso de sal.

No quinto dia é a vez do bucho, que entra na panela em pedaços. Antes, escalde bem o bucho. Corte as carnes salgadas, lave bem e afervente. Junte tudo e ponha no panelão para ferver, desligando o fogo quando for dormir.

No sexto dia, corte o paio, o chouriço e a linguiça em rodelas. Deixe ferver até o dia seguinte, quando a maniçoba estará pronta. O ponto pode ser dado pela cor que, de verde-vivo, passa a verde-musgo quase preto.

Agora é só servir com arroz branco e farinha de mandioca.

Curiosidade

É um dos pratos típicos da cozinha regional que melhor retrata a maneira indígena no preparo de sua comida. A maniçoba é feita de maniva, que são as folhas da mandioca, moídas e cozidas por aproximadamente oito dias. No quarto dia de cozimento acrescentam-se artigos defumados como chouriço, toucinho, charque e outros. É servida com arroz branco cozido e encontrada nos melhores restaurantes e barracas de comidas típicas do Pará.

FILÉ DE TUCUNARÉ AO MOLHO DE TAPEREBÁ

Ingredientes

700 g de filé de tucunaré
1 xícara de vinho branco
Alho, limão e sal
Azeite de oliva
200 g de polpa de taperebá
50 g de manteiga
1 maço de cheiro-verde
100 g de tomate
100 g de cebola
1 dente de alho
50 g de pimentão
1 colher de amido de milho
1 colher de leite

Modo de Preparar

Refogue os temperos, acrescente os sucos, o leite e amido de milho. Mexa até engrossar e reserve. Tempere o peixe com alho, limão e sal, e grelhe no azeite. Monte o prato colocando o molho sobre o filé. Sirva com arroz branco e purê de batata.

PATO NO TUCUPI

Ingredientes

1 pato grande
4 maço de jambu (leguminosa nativa da Amazônia)
3 litros de tucupi (suco de mandioca)
1 maço de alfavaca
1 maço de chicória
2 dentes de alho, pimenta de cheiro, limão e sal

Modo de Preparar

Depois de abatido o pato, lave-o com limão e coloque-o em vinha-d'alho por cerca de 3 horas. Depois, coloque-o para assar em forno quente. Em seguida, deixe esfriar e corte-o em pedaços. A essa altura, o tucupi está fervendo com sal (a gosto), chicória, alfavaca, dois dentes de alho e duas pimentas. Coloque os pedaços do pato para ferver dentro do tucupi, até ficarem bem macios. Lave o jambu e escalde-o. Ele só será colocado na panela quando o pato já estiver pronto. O pato é servido no tucupi com arroz branco e farinha de mandioca.

Curiosidade

O pato no tucupi também tem suas peculiaridades. O tucupi é um caldo amarelo que também vem da mandioca e por isso precisa ser cozido durante dias. Na verdade, o pato é uma tradição do almoço do Círio de Nazaré no Estado do Pará (Brasil), mas se as condições financeiras não forem das mais favoráveis, vale o frango, o peru ou até mesmo o chester ao tucupi. O importante mesmo é reunir a família para a confraternização.

O preparo do tucupi segue um ritual inspirado na tradição indígena. A mandioca é descascada e ralada e essa massa é depositada em um instrumento cilíndrico chamado tipiti, que fica pendurado para que todo o líquido escorra para um recipiente. O líquido esbranquiçado é colocado para descansar por mais ou menos um dia. A parte mais pesada da solução "senta" no fundo da panela. Em cima da massa branca resultante da fusão fica um "soro" amarelado que é fervido: eis o tucupi. A massa que fica ao fundo é retirada para fazer a tapioca. Mas, e a massa que fica dentro do tipiti? Essa vira a farinha de mandioca, que com certeza também vai ajudar a compor o almoço do Círio. Um almoço onde também não pode faltar o jambu e a famosa pimenta de cheiro.

PIRARUCU DE CASACA

Ingredientes

2 quilos de filé de pirarucu seco (salgado) cortado em pedaços grandes.
6 bananas-pacovã médias, maduras e fritas em rodelas.
Corte em rodelas também:
100 gramas de pimentão verde
100 gramas de pimentão vermelho
100 gramas de pimentão amarelo
250 gramas de azeitonas verdes
1 cebola média
1 kg de farinha do uarini
300 ml de leite de coco
4 ovos cozidos, cortados em cubos
2 dentes de alho picados
1 maço de cheiro-verde. Chicória, alfavaca e salsa a gosto

Modo de Preparar

Deixe o pirarucu de molho na noite anterior para dessalgar. Lave bem e frite o pirarucu em óleo até ficar bem dourado e depois desfie. Depois, em outra frigideira, coloque o azeite e refogue todos os temperos. Primeiro a cebola, depois o alho e o restante. Deixe as azeitonas e os ovos por último. Misture a farinha com o leite de coco. Cortar a cebola, chicória, alfavaca e salsa e o cheiro-verde, bem miúdos. Misturar a farinha, molhada com o leite, com o cheiro-verde, com a azeitona, a cebola e o pirarucu desfiado.

Arrumação – Travessa

Agora é só montar. Primeiro a farinha e o pirarucu. Depois uma camada de banana frita. Repita a ordem das camadas. Leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos e está pronto.

PITU AMAPAENSE

Ingredientes

500 g de camarão pitu
1 cebola pequena
½ pimentão
3 pimentinhas de cheiro
1 maço de chicória
1 taça de vinho branco
100 ml de leite de coco
150 g de arroz iaquimeche
100 g de batata palha
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparar

Tempere o camarão com sal e pimenta-do-reino, refogue no azeite de oliva com cebola, pimentão, pimentinha e chicória. Acrescente o vinho branco e o leite de coco. Monte o prato com arroz iaquimeche e a batata palha.

PLUTÃO ESPECIAL

Ingredientes

300 g de filé de peixe
1 vidro de palmito
1 lata de creme de leite
1 colher (sopa) de margarina
300 g de batata
50 g de castanha-do-brasil
Sal, limão, pimenta-do-reino a gosto
200 g de arroz
400 ml de leite
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 ovo

Modo de Preparar

Corte o peixe em bastão (4 pedaços), tempere com sal, limão e pimenta-do-reino. Enquanto isso, aqueça a chapa, prepare as panquecas batendo no liquidificador o ovo, a farinha de trigo e 100 ml de leite. Faça a panqueca e reserve. Bata no liquidificador o restante do leite, creme de leite, palmito e margarina. Leve ao fogo por 10 minutos. Envolva o peixe na panqueca, distribua no prato, ponha o molho por cima, decore com castanha e sirva com arroz branco.

ROLÊ DE FILHOTE AO CREME DE TUCUPI

Ingredientes

100 g de filé de peixe (filhote ou pescada)
1 camarão rosa grande
2 colheres (sopa) de azeite
Limão, alho, sal e tucupi a gosto

Creme

2 colheres (sopa) de tucupi
3 folhas de chicória
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (sopa) rasa de amido de milho
1 colher (sopa) de cebola picadinha
1 colher (sopa) de aji nomoto.

Guarnição

100 g de arroz com chicória.

Modo de Preparar

Tempere o filé de peixe e o camarão com limão, alho, sal e duas colheres de tucupi. Reserve e deixe descansar por 1 hora. Envolva o filé de peixe ao camarão, regue-o com azeite, leve ao forno por 30 minutos, para ficar levemente dourado. Refogue

a cebola no azeite e, logo após, acrescente tucupi e deixe ferver. Adicione a chicória, o amido de milho e tempere com aji nomoto para tirar a acidez do tucupi. Sirva o rolê regado com creme de tucupi acompanhado do arroz com chicória.

SUPREMO DE PIRARUCU CREMOSO COM MACARRÃO TRICOLOR

Ingredientes

200 g de macarrão tricolor
500 g de pirarucu desfiado
1 tomate pequeno
1 cebola pequena
3 pimentas de cheiro
2 cheiros-verdes
1 lata de creme de leite
2 copos de leite
100 g de queijo ralado de boa qualidade
1 colher (sopa) de amido de milho
1 colher (sopa) de manteiga
125 g de azeitona preta sem caroço
1 colher (sopa) de azeite

Modo de Preparar

Cozinhe o macarrão, refogue na manteiga e alho, e reserve. Refogue na manteiga e azeite português o pirarucu e todos os temperos bem picados. Acrescente o amido de milho dissolvido no leite. Mexa até engrossar, acrescente o queijo ralado e retire do fogo adicionando o creme de leite. Incorpore tudo na massa e salpique as azeitonas. Monte em um prato decorado com alface, morango e batata palha.

TACACÁ

Ingredientes

4 xícaras de chá de água
1/2 xícara de chá de goma de mandioca
1 colher de chá de sal
500 g de camarão salgado (seco)
5 folhas de chicória
4 dentes de alho espremidos
4 pimentas de cheiro
4 maços de jambu
2 litros de tucupi

Modo de Preparar

Coloque em uma panela o tucupi, tempere com alho, chicória, alfavaca e sal, leve ao fogo e deixe levantar a fervura. A seguir, baixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos. Cozinhe o jambu em água quente, deixe cozinhar até os talos ficarem macios, retire e escorra, deixe reservado. Retire a cabeça do camarão e deixe de molho em uma vasilha com água para retirar o sal. Ferva 4 xícaras de água com sal a gosto, dissolva a goma em uma vasilha com água fria, acrescente ao poucos na água fervendo, até ficar um mingau grosso ou ao ponto de sua preferência. Sirva em uma cuia nesta sequência: duas colheres de sopa de tucupi, uma concha de goma, uma concha de tucupi, algumas folhas de jambu e 5 camarões, sal e pimenta a gosto.

Na falta da goma de mandioca pode ser usado polvilho azedo.

Curiosidade

É um tipo de sopa preparada com o tucupi (suco de uma espécie de mandioca previamente fervido com alho e chicória), camarões secos, goma (mingau feito com uma massa fina e branca, resultado da lavagem da mandioca ralada) e jambu

(considerado como afrodisíaco). O tacacá é servido em cuias, acompanhado ou não com molho de pimenta de cheiro, e é encontrado geralmente nas esquinas de Belém e Manaus, em barracas das famosas "tacacazeiras". É um prato originário dos índios.

TAMBAQUI NA BRASA

Ingredientes

1 banda de tambaqui médio
100 ml de azeite oliva
100 g de alho
3 limões
20 g de colorau
20 g pimenta-do-reino
Sal a gosto

Modo de Preparar

Limpe a banda de tambaqui. Faça a "vinha-d'alho" com alho, pimenta-do-reino, azeite de oliva, colorau, sal e limão. Deixe marinar por 30 minutos. Coloque, em seguida, a trempe (grelha) para assar

Ao virar o tambaqui, remolhar com a vinha-d'alho. Sirva com molho de pimenta e tucupi e farinha do uarini.[2]

TORTA DE PITU

Ingredientes

500 g de camarão pitu moído
200 g de queijo ralado
½ pimentão

2 Farinha-d'água (feita com mandioca) especial, de cor amarela.

1 cebola média picada
1 tomate médio
1 pimenta de cheiro
1 dente de alho
1 colher de manteiga
4 ovos
1 xícara de farinha de trigo
Pimenta-do-reino, cominho e sal a gosto

Modo de Preparar

Descasque, lave, processe no moedor e refogue o pitu com alho, cebola, pimentão, pimenta de cheiro, tomate, sal, pimenta-do-reino e cominho a gosto e reserve. Bata as claras em neve, acrescente as gemas, a farinha e o queijo ralado e misture o refogado. Leve ao forno bem quente por cinco minutos. Sirva com arroz branco e o molho de sua preferência.

2.2 Receitas Típicas da Bolívia

ESCABECHE DE PEJERREY

Ingredientes

12 peixes pequenos
1 colherada de pimenta inteira
4 dentes de alho
1 xícara de óleo
2 xícaras de vinagre
1 alface
3 tomates
Sal a gosto

Modo de Preparar

Escame os peixes, tire as espinhas e corte-os em filetes. Enrole os filetes e prenda-os com palitos. Em uma frigideira,

coloque pimenta verde picante (ají verde), cebola, pimenta, alho, óleo, vinagre, sal a gosto e três cabeças de peixes. Cozinhe até que a carne esteja macia, depois retire a frigideira do fogo e deixe esfriar por uma noite. Sirva frio acompanhado de alface e tomate.

SURUBIM FRITO

Ingredientes

2 kg de surubim
1 dente alho moído
2 limões
½ xícara de farinha de milho
½ xícara de farinha de trigo
Pimenta moída e óleo

Modo de Preparar

Corte em pedaços de 5 cm o surubim e lave bem. Escorra e tempere com pimenta, alho, sal e limão. Deixe descansar por 30 min. Misture a farinha de milho, a farinha de trigo e o sal a gosto. Enfarinhe o surubim e frite em frigideira com bastante óleo bem quente.

Informações sobre o prato

Prato típico da região amazônica da Bolívia, especificamente nos departamentos de Santa Cruz e Pando.

PACUMUTU

Ingredientes

½ kg de filé de pacumutu (carne de vaca)
¼ kg de queijo do chaco
1 xícara de arroz agulinha

½ kg de macaxeira cozida
1 copo de leite fervido
2 colheres de manteiga
4 cebolas grandes
1 pimenta marrom
1 colher (chá) de pimenta moída
1 colher (chá) de alho moído
Sal e azeite

Modo de Preparar

Corte a carne em pedaços grandes. Em um recipiente fundo, coloque a carne e tempere com pimenta moída, alho e sal. Misture azeite e deixe descansar por duas horas. Para o preparo do arroz com queijo: lave e cozinhe com ¼ de xícara de água em fogo brando, acrescente uma cebola média picada, sal e um pouco de azeite. Quando o arroz estiver quase cozido, diminua a chama para terminar o cozimento. Em seguida, acrescente o leite e tampe a panela deixando-o cozer por mais dois minutos em fogo brando. Deixe esfriar um pouco e coloque o queijo em um furo no meio do arroz. Tampe novamente a panela e cozinhe em fogo brando por mais 2 minutos. Em seguida, misture o queijo com o arroz. Frite a carne no azeite quente em uma frigideira grande até que se desprenda do fundo da panela, reserve. Acrescente mais azeite na frigideira e frite três cebolas cortadas em rodelas finas, junto com a pimenta marrom cortada em cubos médios. Retire quando a cebola estiver transparente. Por fim, insira em espetos compridos, de forma intercalada, a cebola, a pimenta marrom e a carne. Também com o mesmo preparo o pacumutu pode ser assado na brasa. Cozinhar a macaxeira descascada em água com sal, escorrer e fritar. Quando for servir, passar um pouco de manteiga. Servir o pacumutu acompanhado com a macaxeira e o arroz com queijo.

O pacumutu pode ser acompanhado com macaxeira cozida, com manteiga e o arroz com queijo.

2.3 Receitas Típicas da Colômbia

ESCABECHE DE BAGRE SECO

Ingredientes

1 quilo de bagre salgado e seco
6 batatas cortadas em quatro pedaços
1 dente de alho
1 cebola média picada
1 tomate médio picado
1 colherinha de coloral ou pimenta de cor em pó
Azeite de oliva

Modo de Preparar

De véspera, coloca-se o peixe de molho em uma panela com bastante água quente. No dia seguinte troca-se novamente a água quente por, pelo menos, três vezes. Em uma panela prepara-se um refogado com azeite, cebola, alho e tomate. Quando a cebola já estiver dourada, coloca-se o peixe (já escorrido) e as batatas, previamente cozidas, por dez minutos. Se desejar mais molho, acrescentam-se dois copos de água com o coloral ou a pimenta de cor diluída deixando ferver por mais dez minutos.

Costuma-se servir este prato com ovos cozidos para decorá-lo e acompanhado de banana madura cozida, servida na casca, partida em pedaços.

Informações sobre o prato

Pescado típico de rios amazônicos, muito comuns nos mercados de diferentes cidades do país, principalmente na época da Semana Santa.

PIRARUCU ASSADO

Ingredientes

1 kg de pirarucu
1 colherinha de eneldo[3] picado sal, alho, salsinha picada fino
Azeite de oliva

Modo de Preparar

Limpar e lavar muito bem o pirarucu com limão e sal. Temperar com sal, alho, salsinha e o eneldo picados e azeite. Untar uma fôrma com azeite e leva-se ao forno pré-aquecido a uma temperatura de 350°C e asse durante 15 minutos. Servir quente acompanhado de macaxeira, farinha, bolinho de banana e o ají.

Informações sobre o prato

Esses pescados são provenientes do rio Amazonas (Caquetá e Vaupés). Geralmente é mais consumido quando preparado frito, mas são também preparados de outras formas.

SANCOHO LLANERO (SOPA OU MOJICA TÍPICA DA PLANÍCIE AMAZÔNICA)

Ingredientes

14 copos de água
1 galinha cortada em pedaços
4 bananas tapocho verdes picadas
½ quilo de mandioca cortada em pedaços
½ quilo de jerimum em pedaços
3 cebolas grandes

3 Planta originária do Oriente e cultivada na Colômbia, comumente utilizada na culinária (folhas) desse país. De cheiro e sabor similares ao anis.

4 folhas de coentro cimarrón
Sal, cominho e pimenta a gosto

Modo de Preparar

Cozinha-se a galinha com cebola e os temperos por 45 minutos, até que comecem a amolecer. Mistura-se a banana e deixa-se ferver por mais 20 minutos. Acrescenta-se o jerimum e a macaxeira e cozinha-se por 15 minutos em fogo baixo. Por último, acrescenta-se coentro e deixa-se na panela tampada por 10 minutos.

2.4 Receitas Típicas do Equador

SANCOCHO DE PESCADO (SOPA DE PEIXE OU MOJICA)

Ingredientes

1 cabeça de peixe
½ quilo de peixe
2 pimentões verdes
3 pedaços de macaxeira
100 g de ervilhas
2 cenouras
2 dentes de alho
3 colheradas de salsinha picada
1 cebola branca
1 talo de aipo
2 colheradas de óleo
Sal, pimenta e cominho

Modo de Preparar

Colocar em uma panela dois litros de água e deixar ferver. Em seguida, acrescente um pedaço de cebola, o talo de aipo e uma cenoura cortada em quatro pedaços. Deixe que esses

ingredientes cozinhem bem, misture a cabeça do peixe e cozinhe-o até obter um caldo. Retire a carne da cabeça. Faça um refogado no recipiente para preparar o sancocho, utilizando o óleo e a cebola. Uma vez cozido na água, acrescente a cenoura cortada em quatro pedaços pequenos.

Junte, no preparo anterior, o caldo dos ossos do peixe, deixe que ferva e acrescente imediatamente o pimentão verde, cortado em pedaços, e as ervilhas. Deixe cozinhar esses dois ingredientes até que estejam macios. Adicione à sopa a macaxeira cortada em pedaços e deixe cozinhar até que fiquem macias. Depois, agregue o peixe cortado em pedaços, cozinhe toda a sopa por alguns minutos mais, acrescentando sal, pimenta e cominho.

Sirva quente e salpique a salsinha.

PESCADO ENCOCADO (PEIXE AO LEITE DE COCO)

Ingredientes

1 quilo de peixe
4 dentes de alho
2 cabeças de cebola paiteña
1 lata de leite de coco
2 limões grandes
Sal, pimenta e cominho a gosto

Modo de Preparar

Limpe o peixe e tempere-o com sal, pimenta e limão. Deixe descansar por meia hora. Enquanto isso, numa frigideira grande, faça um refogado e misture com leite de coco até que fique espesso, depois acrescente o pescado e tampe a panela até que cozinhe. Adicione um pouco mais de leite de coco. Sirva com o bolinho de banana-pacovã frita (patacones) e o arroz branco.

CEBICHE EQUATORIANO

Ingredientes

1 kg de camarão (langostinos) fervidos por cinco minutos com uma pitada de sal e cebola
2 cebolas paiteñas médias, cortadas em pluma ou tiritas
Sumo ou suco de 10 laranjas
Sumo de 4 limões
6 tomates riñon ralados
½ xícara de azeite de girassol, salsa e ají a gosto
Sal e pimenta
1 ramo de coentro

Modo de Preparar

Encurtir as cebolas (colocá-las com bastante sal durante vinte minutos, lavá-las e escorrê-las em água fria). Misture o suco de laranja com o suco de limão, os tomates ralados, o azeite e o ají. Misture com sal e pimenta. Adicione as cebolas encurtidas e o coentro. Finalmente acrescente os camarões minutos antes de servir, para evitar que absorva o sabor ácido dos limões e das laranjas.

2.5 Receitas Típicas das Guianas

PEPPER POT

Ingredientes

500 g de carne de vaca
1 mocotó de vaca
500 g de carne de porco
2 cebolas
2 pimentas do congo (habaneros) inteiras
½ copo de cassareep (sumo da mandioca)
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparar

Corte a carne de vaca em cubos; o mocotó, dividido em dois pedaços; a carne de porco também em cubos; a cebola, em cubinhos. Coloque as pimentas num saco de tecido e amasse-as no cassareep, com sal e pimenta. Coloque as carnes numa panela, adicione as cebolas, as pimentas, o cassareep e água até cobri-las. Deixe ferver, reduza as chamas até que as carnes estejam bem macias, quase desmanchando.

Informações sobre o prato

Acredita-se que o prato é originário da América do Sul e se difundiram pelas Índias Ocidentais. O ingrediente-chave cassarep é o sumo da mandioca fervida.

PINGRESOS DE LA FRICASÉ DE COCHINO BEBO (PORCO REFOGADO)

Ingredientes

1,5 kg de porco
2 colheradas (sopa) de açúcar
2 cebolas
6 cabeças de alho
2 limões verdes
Calda de cereja
5 colheres de vinho
Canela
Cravo e louro, sal e pimenta, óleo e vinagre

Modo de Preparar

Recortar a carne de porco em pedaços, lavá-la com suco de limão e deixar de molho durante 24h no vinagre, suco de limão, vinho, sal, pimenta, alho, canela e cravo. Caramelizar com açúcar e fritar no óleo, mexer os pedaços da carne de porco e deixá-los no fogo durante10 minutos para que dourem.

Regar com sugo e cobrir com água. Deixar ferver durante 30 minutos. Acrescentando aos poucos a água e depois escorrerer. Deixar de molho novamente durante 1h no vinagre, suco de limão, água, sal, pimenta, alho, a canela e a calda de cereja. Misturar as cebolas em 3 colheradas de óleo. Adicionar a carne, o alho, cubrir com água e deixar ferver durante 1h. Verificar o tempero.

O acompanhamento é feito com arroz e de feijões vermelhos.

2.6 Receitas Típicas do Peru

TACACHO

Ingredientes

10 bananas verdes
¼ kg de torresmo de porco
Sal a gosto
2 colheres de sopa de manteiga

Modo de Preparar

Preparar o torresmo em pedaços bem pequenos e escorrê-los um pouco. Assar as bananas descascadas e quando estiverem cozidas amassar até formar uma papa. Misturar o torresmo com as bananas, adicionar a manteiga e o sal.

PATARASHCA

Ingredientes

Postas de peixe
Camarão
Folhas de bijao

Modo de Preparar

Envolve-se em folha de bijao e assa-se no carvão.

Informações sobre o prato

Comida nativa da região amazônica, à base de peixe, preparado com ingredientes próprios da região. Os povos nativos de Cocmas e Chayahuitas preparavam de maneira simples, utilizando postas grandes (rana gigante) de peixe assado no carvão e envolvido por uma folha de bijao revestido por uma haste do bambu. Já os povos ribeirinhos de Huallaga faziam com pedaços pequenos de peixe (muspachos) e camarão cozidos no carvão em uma panela onde este era revestido por folha de bijao.

JUANE DE ARROZ – EL JUANE (SÃO JOÃO)

Ingredientes

1 colherinha de azeite
4 dentes de ajo moídos
3 colheradas de sal ou a gosto
6 xícaras de caldo de frango
6 xícaras de arroz
¾ de xícara de azeite, para o frango
1 colherinha de pimenta
1 colherinha de comino
Noz-moscada
10 coxas de frango
½ xícara de água quente
10 ovos crus
5 ovos cozidos e partidos em metades
20 folhas de bijao ou de bananas cozidas
Araçá em pedacinhos

Modo de Preparar

Esquentar uma colher de azeite em uma frigideira. Adicionar o sal e o caldo e ferver. Acrescentar o arroz e cozinhar até que seque. Esquentar o restante do óleo com o araçá, a pimenta, o cominho e a noz-moscada. Adicionar as coxas de frango e fritar. Reservar. Acrescentar ½ xícara de água e cozinhar por 10 minutos. Retirar as coxas e reservar o molho. Quando o arroz estiver pronto, reservar em uma refratária grande e deixar esfriar. Misturar os ovos e misturá-los com o arroz junto com o molho do frango. Assar as folhas de bijao ou a banana no forno. Utilizando um prato redondo, colocar duas folhas assadas, em forma de cruz. Podem ser utilizadas mais folhas para envolver, para garantir que não penetre água durante o cozimento. Acomodar um pouco de arroz no centro e colocar uma coxa de frango e ½ ovo cozido em cima. Cobrir com mais arroz. Envolver bem os juanes, amarrando as folhas até em cima com barbante, procurando certificar-se de que estejam bem fechados para que não penetre água. Acomodar os juanes numa panela grande com água, fervendo por uma hora. Passado esse tempo, retirá-los e colocá-los emborcados num escorredor para escorrer o excesso do líquido, caso tenha.

Informações sobre o prato

Comida popular muito apreciada e difundida pelos habitantes da Amazônia peruna, por sua origem. Segundo a lenda, El Juane foi difundida, inicialmente, pelos evangelizadores que quando passaram pela fronteira de San Juan e Chachapoyas levavam consigo em suas largas caminhadas. O nome do prato é atribuído por sua semelhança com a cabeça de São João Batista e amplamente consumida na tradicional Festa de São João (24/6), a data foi decretada feriado desde 1965, no Departamento de Loreto. É uma grande celebração e um acontecimento muito importante para os habitantes da floresta, pois representa o símbolo da união familiar e da amizade.

PAICHE A LA TARAPOTINA (PIRARUCU À MODA DE TARAPOTO)

Ingredientes
Postas de pirarucu
Salada de chonta (tipo de palmeira) tacacho
Banana madura (doce) frita

Modo de Preparo
Fritar as postas de pirarucu e servir junto com a salada, a banana frita e a banana amassada.

Informações sobre o prato
Comida típica da região de Tarapoto.

2.7 Receitas Típicas da Venezuela

GUISO LLANERO (REFOGADO DA PLANÍCIE AMAZÔNICA)

Ingredientes
4 cebolas grandes picadas
1 pimentão verde picado
2 dentes de alho amassados
1 colheres de colorau
2 folhas de coentro cimarrón picado
2 colheres de manteiga de cerdo
Cominho, pimenta e sal a gosto

Modo de Preparar
Batem-se todos os ingredientes por uns 15 minutos na manteiga, mexendo, até obter um molho suave.

BISTECLLANERO (BISTECA DA PLANÍCIE AMAZÔNICA)

Ingredientes

6 filetes muito finos de carne de boi
1 xícara de água
4 colheres de óleo
4 colheres de vinagre
1 cebola cortada em fatias
5 ramos de salsinha
Cominho, sal e pimenta a gosto

Modo de Preparar

Amaciar a bisteca com um batedor de carne para que fique bem fino. Reservar.

Fritar os demais ingredientes numa panela grande e deixar que tostem. Adicionar a bisteca, tampar e cozinhar por 3 ou 4 minutos cada lado.

SANCOHO LLANERO (SOPA DA PLANÍCIE AMAZÔNICA)

Ingredientes

14 xícaras de água
1 frango cortado em pedaços
4 bananas topocho verdes descascadas e partidas
½ kg de mandioca descascada e partida
½ kg de carne defumada, cortada em pedaços
3 talos de cebola grande
4 folhas de coentro cimarrón
Sal, cominho e pimenta a gosto

Modo de Preparar

Cozinhar o frango com a cebola e os condimentos por 45 minutos, até que comecem a amolecer. Adicione as bananas e se deixar ferver por 15 minutos. Quando a mandioca e a carne defumada estiverem macias, adiciona-se o coentro, baixa-se o fogo para ferver lentamente, tampando a panela e deixar cozinhar por 10 minutos.

Servir com ají e arroz branco.

REFERÊNCIAS

ANSELMI, Renato V. *Amazônia: uma abordagem multidisciplinar*. São Paulo: Ícone, 2006.

BRASIL. MMA. Secretaria de Coordenação da Amazônia. *Produtos potenciais da amazônia: açaí*. Manaus: MMA/Suframa/Sebrae/GTA, 1998.

MMA. Secretaria de Coordenação da Amazônia. *Produtos potenciais da amazônia: cupuaçu*. Manaus: MMA/Suframa/Sebrae/GTA, 1998.

SENAC. *Culinária amazônica: o sabor da natureza*. Manaus: Editora Senac/AM, 2000, 153p.

CAVALVANTE, Paulo B. *Frutas comestíveis da amazônia*. 2.ª ed. Belém: Falangola, 1976, 154p.

CLEMENTE, Rosa; FALCÃO, MARTA; PIO DE SOUZA, Zezé. *O sabor do Amazonas*. Manaus: Editora Valer, 2000, 272p.

CUNHA, Manuela Carneiro da; ALMEIDA, Mauro Barbosa de (Orgs.). *Enciclopédia da floresta*. O alto Juruá: práticas e conhecimentos das populações. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.

GUÍA VIVA. *Amazônia guía viva*. España: Rough Guides, 1995. Colección Guia Viva.

KERR, Lígia Sangigolo *et. al. Cozinhando com a pupunha*. Manaus: Inpa, 1997, 95p.

MARTINS, Paulo. *Sabores do Brasil: culinária paraense*. Vol. 1. Belém: Editora Ieca, 2005, 73p.

ORICO, Osvaldo. *Cozinha amazônica; uma autobiografia do paladar*. Belém: Universidade Federal do Pará, 1972. Coleção Amazônica, Série Ferreira Vianna, p. 21-28.

PARROTA, John A., FRANCIS, John K., ALMEIDA, Rionaldo Rolo de. *Trees of the tapajós: a photographic field guide*. Rio Piedras, PR-USA: International Institute of Tropical Forestry.

Plantas da Amazônia: oportunidades econômicas e sustentáveis. Manaus: Sebrae-AM/Programa de Desenvolvimento Empresarial e Tecnológico, 2000, 491p.

SHANLEY, Patrícia *et. tal. Frutíferas e plantas úteis na vida amazônica*. Belém: Cifor, Imazon, 2005.

WEBSITES CONSULTADOS

http://www.articulos.inforjardin.com/frutales/fichas/maracuya-granadillas-pasonara
http://www.bollivian.com/cocina
http://cybercook4.uol.com.br/ver_glossario.php?codigo=173
http://cozinhapaisapais.folha.com.br/livros
http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/comer_por_el_mundo/
http://www.cultura.mt.gov.br/conteudo.php
http://www.ewakulak.com/recetas/postres
http://www.mx.news.yahoo.com/s/ap/070309/latinoamerica/ams_gen_venezuela_cocina_yanomami
http://www.gastronomiaperu.com/cocina.amazonia.php
http://www.guyane-amazonia.com/culture.php
http://www.iadb.org/EXR/doc98/apr/su8977s.pdf
http://www.pratofeito.com.br/modules/recipe.
http://www.peru.info
http://www.recetasgratis.net/Receta-de-Masacoplatano-receta
http://www.arecetas.com/guyana/index.html
http://www.rr.gov.br/roraima.php?area=culinaria
http://www.surinaamseten.nl/showrec.php
http://www.terra.es/personal5/lbergmann/protectores.htm
http://www.unalmed.edu.co/crseequed/CAIMITO.htm
http://lanic.utexas.edu/la/region/food/indexesp.html
http://www.venezuelatuya.com/cocina
http://www.viapara.com.br/culinaria.
http://es.wikipedia.org/wiki
http://elcomercioperu.com.pe

ANEXOS

1. RECEITAS DOS PAÍSES AMAZÔNICOS

1.1 Receitas brasileiras

TAMBAQUI RECHEADO

Ingredientes

1 Tambaqui inteiro limpo, bacon fatiado e semifrito, mussarela e presunto fatiados, tomate fatiado, pimentão e cebola, cheiro-verde (coentro) pimenta de cheiro, creme de leite

Modo de Preparar

Tempere o tambaqui a gosto, passe creme de leite por dentro e por fora, coloque fatias de presunto, fatias de mussarela, fatias de bacon semifrito, fatias de tomate. Pimentão, pimenta de cheiro e cebola em cubos a gosto. Enrole o tambaqui já recheado no papel alumínio e leve para assar na churrasqueira ou no forno, quando começar a cheirar, ele está pronto. Sirva com arroz branco.

Obs: Tempere os legumes com azeite de oliva.

CHIBÉ

Ingredientes

Carne de sol ou charque ou jabá, cebola
Água
Farinha de mandioca
Azeite de oliva

DAMORIDA

Ingredientes

Peixe ou carne assada na brasa, folha de pimenta-malaguta, pimenta-jiquitaia (pimenta ardosa), goma de tapioca, sal a gosto.

Modo de Preparar

Cozinhar o peixe/carne previamente assado com as folhas da pimenta-malagueta, a pimenta-jiquitaia em abundância e o sal. Engrossar o caldo com um pouco de goma de tapioca. Cozinhar até a carne ficar bem mole. Este prato pode ser servido com pirão de farinha de tapioca e/ou arroz branco.

ESCABECHE DE PEIXE

Ingredientes

1 kg de file de peixe em postas
10 limões, sal a gosto, farinha de trigo, azeite de oliva
1 ½ xícara de tomate picado
1 xícara de cebola picada
2 pimentas de cheiro
1 xícara de cheiro-verde (coentro) picado, coloral (urcum) ou extrato de tomate a gosto
1 vidro pequeno de leite de coco
100 g de creme de leite

Modo de Preparar

Deixar o peixe em postas no caldo do limão com o sal a gosto até o peixe ficar salgado. Seca com a farinha de trigo e se frita no azeite quente, retire o excesso de óleo com papel toalha.

Molho

Tomate em rodelas, cebola picada, pimenta de cheiro, cheiro-verde, extrato de tomate, sal a gosto, misturar tudo fazendo o molho, acrescentam-se as postas fritas do peixe e um pouco de água quente até as postas estarem cobertas, quando a água estiver secando, acrescentar o leite de coco e o creme de leite, servir com arroz branco e pirão.

Obs: Pode substituir o leite de coco por leite da castanha-do-brasil.

Modo de Preparar

Cortar a carne em cubos e fritar com a cebola cortada em fatias. Ferver água e adicionar a farinha com a água ainda quente formando um pirão um pouco ralo.

Adicionar a carne frita ao pirão. Servir ainda quente e sem acompanhamento.

Obs.: A água pode ser substituída por leite de vaca, búfala, cabra ou ovelha.

GALINHA CAIPIRA

Ingredientes

½ xícara (chá) de óleo
4 coxas
4 sobrecoxas
6 dentes de alho amassados
2 cebolas cortadas em rodelas
2 tomates picados
2 cubos de caldo de galinha, pimenta dedo de moça, sal a gosto
2 folhas de louro
1 xícara (chá) de cheiro-verde picado
2 cenouras picadas
4 batatas picadas

Modo de Preparar

Numa panela com óleo, doure bem os pedaços da galinha. Junte o alho, a folha de louro, os tomates, o caldo de galinha, a pimenta dedo de moça, o sal e a cenoura.

Deixe ferver por uns minutos e coloque as batatas. No final do cozimento, junte o cheiro-verde e a cebola.

Dica: Servir com arroz branco e couve refogada.

PAÇOCA COM BANANA

Ingredientes

1 kg de carne de sol, pimenta e alho, cebolas vermelhas, farinha de mandioca, óleo, água e vinagre, banana.

Modo de Preparar

Colocar a carne de molho na água, trocando-a de vez em quando para tirar o sal. Tempere e deixe tomar gosto. Refogar com um pouco de óleo e acrescentar água quente suficiente para ficar a carne macia. Quando a água secar, acrescentar o óleo e fritar a carne. Juntar a cebola em rodelas e refogar mais um pouco. Tirar o excesso de gordura e acrescentar a farinha. Passar a carne com a farofa no liquidificador. Acrescentar bananas em rodelas e misturar.

PEIXE MOQUEADO

Ingredientes

2 ½ colherres (sopa) de coentro picado
1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
1 peixe regional
2 colheres de suco de limão, cominho em pó e sal a gosto

Modo de Preparar

Pré-aqueça o fogo em temperatura média (180°C). Misture o coentro e a cebolinha. Faça cortes dos dois lados do peixe e tempere-o com o sal, o suco de limão e o cominho em pó. Recheie o peixe com a mistura de cheiro-verde (a cebolinha verde e o coentro) e coloque-o na assadeira. Unte o peixe com o azeite, cubra com a folha nova e bem lavada da bananeira e feche bem as bordas formando um pacote. Leve ao forno pré-aquecido e asse por cerca de uma hora ou até que o peixe fique macio. Tire do forno, remova a folha da bananeira, coloque num prato para servir e leve imediatamente à mesa. Sirva acompanhado de uma salada verde e arroz branco.

Obs.: Em lugar da folha de bananeira, pode-se usar papel de alumínio.

BOLINHOS DE PIRACUÍ

Ingredientes

500 g de batata portuguesa
500 g de piracuí
50 g de alho
100 g de cebola
100 g de pimentão
50 g de pimenta de cheiro
½ maço de cheiro-verde
100 g de azeite
2 ovos

Modo de Preparar

Corte e reserve o piracuí. Cozinhe a batata e passe pelo espremedor e reserve. Corte o alho, a cebola, o pimentão, a pimenta de cheiro e o cheiro-verde em brunoise (corte bem picadinho, miúdo). Faça um refogado e acrescente o piracuí e a batata amassada. Retire do fogo. Trabalhe a massa com uma

colher de pau e sove até dar ponto. Acrescente os ovos, por último. Modele em formato de bolinhas e frite em óleo quente.

BOLINHOS DE PIRARUCU

Ingredientes

1 kg de pirarucu seco dessalgado
1 kg de macaxeira cozida
500 g de cebola picada
50 g de alho
1 pimenta-murupi
50 g de pimenta de cheiro
1 ramo de coentro
100 g de farinha de trigo
1 ovo

Modo de Preparar

Desfie o pirarucu seco dessalgado (retire o excesso de água do peixe com a ajuda de um pano seco e limpo) e reserve. Amasse a macaxeira cozida e junte o pirarucu desfiado, o restante dos ingredientes e 20 g de farinha de trigo. Amasse, misturando bem, forme bolinhas e empane com farinha de trigo. Frite em óleo quente. Sirva quente guarnecido com espirais de limão e molho de pimenta.

MOJICA DE TAMBAQUI

Ingredientes

1 kg de tambaqui moqueado sem espinhas
20 g de pimenta de cheiro picada
100 g de tomate picado
50 g de pimentão picado
1 maço de alfavaca picada

1 maço de chicória picada
1 maço de coentro picado
1 pimenta-murupi picada
20 g de sal
200 g de farinha-d'água
1 litro de água fervente
Azeite de oliva a gosto.

Modo de Preparar

Desfie o tambaqui e coloque em uma panela. Junte a água fervente, pimenta de cheiro, cebola, tomate, pimentão, alfavaca, chicória e a pimenta-murupi. Cozinhe em fogo brando por uma hora, adicione a farinha de trigo aos poucos e mexa até engrossar. Coloque o sal e azeite e retire do fogo. Junte o coentro e abafe por dez minutos. Sirva quente em cuias ou tigelas.

JARAQUI FRITO COM FAROFA D'ÁGUA

Ingredientes

12 postas de jaraqui bem fritos
1 lata pequena de ervilha
1 xícara (chá) de azeitonas picadas
½ xícara de (chá) de picles picado
½ xícara de (chá) do vinagre do picles
1 maço de salsa e coentro picados
2 cebolas bem batidinhas
1 tomate picado
1 pimentão picado
1 pimenta-murupi cortada bem fina
½ xícara de azeite de oliva
Sal a gosto
Água filtrada, se precisar
Farinha-d'água

Modo de Preparar

Misture os ingredientes (menos a água e a farinha) em uma tigela funda. Vá juntando, com o auxílio de um garfo, a farinha aos poucos, até ficar uma farofa bem solta. Junte um pouco de água filtrada, se precisar. Prove o sal. Arrume numa travessa, de um lado, o peixe frito, e do outro a farofa. Guarneça com limão, algumas azeitonas e sirva.

Ingredientes da Farofa D'água

150 g de tomate
150 g de cebola
100 g de pimentão
10 g de pimenta-murupi
1 maço de cheiro-verde
100 ml de azeite de oliva
100 ml de vinagre
20 g de sal
1 kg de farinha do uarini
20 g de pimenta de cheiro

Modo de Preparar a Farofa

Corte o tomate, a cebola, o pimentão, a pimenta-murupi e a pimenta de cheiro em brunoise e reserve. Pique o cheiro-verde e reserve. Misture o azeite de oliva com vinagre e sal. Junte os ingredientes reservados. Acrescente a farinha e misture com o garfo.

PIRARUCU NO LEITE DE COCO OU NO LEITE DA CASTANHA-DO-BRASIL

Ingredientes

1 kg de pirarucu seco
1 cebola (média)
1 maço de cheiro-verde (pequeno)

1 pimentão (médio)
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 pimenta de cheiro
1 garrafa (média) de leite de coco ou
2 copos (médios) de leite de castanha-do-brasil

Modo de Preparar

Corte o pirarucu em postas de tamanho médio. Lave e coloque de molho na água durante 6 horas, trocando a água por três ou mais vezes para tirar o sal do pirarucu. Retire as postas da água e escorra bem. Refogue todos os temperos cortados em rodelas com o azeite e a pimenta de cheiro, que deve ser retirada depois. Junte o leite de coco ou da castanha e acrescente as postas do pirarucu. Deixe cozinhar pelo menos durante 15 minutos. Sirva quente e com arroz branco.

SARAPATEL DE TARTARUGA

Ingredientes

1 kg de miúdos da tartaruga
500 ml de sangue de tartaruga
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 dentes de alho socados
2 tomates
2 cebolas médias
1 maço de cheiro-verde
5 folhas de alfavaca
2 colheres (sopa) de vinagre
2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Modo de Preparar

Limpe bem e escalde os miúdos da tartaruga. Corte em pedacinhos. Coloque em vinha-d'alho por 20 minutos. Refogue os miúdos com todos os temperos cortados em peda-

cinhos e o azeite de oliva. Acrescente água e deixe cozer por ½ hora até que os miúdos amoleçam. Coloque o sangue para engrossar; em seguida, ficando uma espécie de angu ou papa. Sirva quente, com arroz branco.

FILHOTE COM VELUTÊ DE TUCUPI

Ingredientes para o Filhote
1 ½ kg de lombo de filhote
1 cebola média
½ copo de vinho branco
3 dentes de alho
2 limões
Ingredientes para o Velutê de Tucupi
250 ml de tucupi
50 g de goma de tapioca
½ copo de vinho branco
1 maço de jambu
Azeite, sal e açúcar a gosto

Modo de Preparar
O peixe
Corte o peixe em 6 partes, lave em água corrente com 1 limão. Coloque em vinha-d'alho com o sumo de 1 limão, alho picado e socado, ½ copo de vinho, 1 copo de água, azeite e sal a gosto. Envolva as postas do peixe e deixe descansar por 1 hora. Seque bem as postas do peixe com papel absorvente. Aqueça uma frigideira antianderente e, com um pouco de azeite, doure o peixe dos dois lados de forma homogênea. Termine de cozinhá-lo assando em forno médio. Reserve aquecido.

O Velutê de Tucupi
Bata alho e cebola com um pouco de azeite no liquidificador e refogue numa panela com manteiga. Quando dourar,

acrescente o tucupi, cozinhe por 5 minutos, e junte a goma de tapioca dissolvida em vinho branco. Verifique o sal e corrija a acidez do tucupi com açúcar (se preciso). Cozinhe por mais 10 minutos.

O jambu

Cate o jambu, escolhendo as folhas mais tenras, lave em água corrente. Com água fervente e sal a gosto, escalde levemente o jambu. Escorra. Dê um choque térmico com água e gelo e escorra novamente. Reserve.

Em um prato, coloque uma camada de velutê de tucupi, em seguida as postas do peixe e cubra com o resto do velutê. Por cima ponha as folhas de jambu.

TOMATES AO PESTO DE JAMBU

Ingredientes

4 tomates (160 g)
1 maço de jambu
120 g de castanha-do-brasil
100 ml de azeite de oliva
100 g de queijo parmesão
Sal a gosto

Modo de Preparar

Abra cada tomate pela parte de cima, retire todas as sementes, escorra e reserve. Cate o jambu, deixando somente as folhas e os talos mais tenros. Bata no liquidificador, faça o "pesto", usando todo o jambu, as castanhas (com exceção de duas) e o azeite. Quando estiver tudo bem homogeneizado misture, fora do liquidificador, 80 g de queijo parmesão ralado. Recheie os tomates com o "pesto", cobrindo com o parmesão e as castanhas restantes, tudo ralado. Coloque os tomates recheados para assar em forno médio (200°C), por

aproximadamente 5 minutos, em um tabuleiro untado com azeite. Depois de assar, deixar gratinar. Monte uma camada de folhas com três cores em pratos individuais. Sirva um tomate em cada prato, com um fio de azeite. Tomate ao "pesto" de jambu também pode ser servido como aperitivo. Nesse caso, use tomates pequenos e sirva frio, sem levar ao forno.

TORTA DE AVIÚ

Ingredientes

8 ovos grandes
4 tomates médios
3 cebolas médias
2 pimentas verdes
2 pimentas de cheiro
2 limões
3 dentes de alho
5 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento em pó
Azeite de oliva e sal a gosto
700 g de batatas (cozidas e cortadas em cubinhos)
Temperos verdes (alfavaca, chicória, cheiro-verde, cebolinha e salsa) a gosto
400 g de aviú (microcamarão dos rios amazônicos de águas claras)

Modo de Preparar

Corte em cubos pequenos 3 tomates, 2 cebolas, 3 dentes de alho, 2 pimentas verdes e todos os temperos verdes e reserve. Cate o aviú para tirar as impurezas. Lave em água corrente e coloque de molho em água fervente por ½ hora, para hidratar e depois esprema para tirar o excesso de água. Em uma frigideira grande com azeite bem quente, frite o alho e parte da cebola cortada, até dourar. Acrescente parte dos tomates,

dos pimentões e dos temperos verdes cortados e refogue com o aviú escorrido e espremido e as batatas cozidas e cortadas em cubinhos. Corrija o sal e reserve. Numa batedeira, bata todos os ovos inteiros, acrescente a farinha de trigo e 1 colher de sopa de fermento. Misture o refogado do aviú numa tigela grande com o restante dos temperos verdes, tomate, cebola e pimentão cortados, depois acrescente os ovos. Num tabuleiro untado com bastante azeite, coloque a mistura acima tomando o cuidado para que ela não ultrapasse a metade da altura dele. Asse em forno médio (220 a 250°C) por 12 minutos. Depois corte em quadrados de aproximadamente 4 cm de lado.

Arrume a couve em pratos individuais e disponha sobre ela 3 porções de torta. Decore com fatias bem finas de tomates, cebolas, pimentão e raminhos de salsa. Regue com um fio de azeite.

SALADA VERDE DE PUPUNHA

Ingredientes

2 xícaras de pupunha moída
3 tomates cortados em rodelas
2 cenouras cruas raladas
3 abacates picados
2 folhas grandes de alface cortadas em tiras finas
1 pepino grande cortado em rodelas
3 colheres de vinagre
4 colheres de azeite
Suco de 2 limões
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparar

Misture todos os ingredientes muito bem e leve a salada à geladeira por ½ hora antes de servir.

PATÊ DE PALMITO DE PUPUNHA

Ingredientes

1 cebola média picada
1 colher (sopa) de margarina
250 g de palmito de pupunha
1 xícara de leite
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 gema
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparar

Refogue a cebola com a margarina e junte-as aos demais ingredientes, batendo tudo no liquidificador. Leve essa mistura ao fogo para tomar consistência. Sirva quente ou frio.

BOLO DE CARIMÃ

Ingredientes

1 kg de carimã
1 vidro pequeno de leite de coco
1 lata de leite condensado
3 ovos
1 xícara de trigo
Açúcar a gosto
Sal a gosto

Preparar

Misture todos os ingredientes até a massa ficar homogênea. Untar a forma e levar ao forno por aproximadamente 40 minutos (até que a massa fique dourada).

BOLO DE MACAXEIRA

Ingredientes
3 kg macaxeira
1 vidro de leite de coco
100 g manteiga
3 ovos
4 colheres de queijo parmesão
2 latas de leite Moça
1 colher de erva-doce

Modo de Preparar
Bata no liquidificador a macaxeira depois misture todos os ingredientes e leve ao forno por 1 hora.

Calda

Ingredientes
1 xícara (chá) açúcar
1 colher (sopa) água
Modo de Preparar
Derreta na panela sem mexer.

BOLO DE MILHO

Ingredientes
3 ovos
3 xícaras (chá) de açúcar
5 xícaras (chá) de leite
1 pires de queijo ralado ou coco
½ xícara (chá) de fubá de milho
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

½ lata de leite condensado

Modo de Preparar

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos, despeje em forma untada e leve ao forno até ficar bem assado.

BOLO-PODRE (Massa)

Ingredientes

1 vidro de leite de coco (200 ml)
1 litro de leite
150 g de coco ralado
150 g de açúcar
1 colher (sopa) de margarina
650 g de farinha de tapioca

Modo de Preparar

Coloque em uma panela todos os ingredientes para ferver, com exceção da farinha de tapioca. Depois que ferver, apague o fogo e coloque a farinha de tapioca. Mexa bem e espere esfriar, sempre mexendo para poder enrolar os bolinhos. Unte as mãos com margarina e faça os bolinhos e arrume-os numa assadeira. Coloque para assar em forno a 165°C. Deixe-os afastados um do outro, assar por 13 minutos e depois vira e assa mais 8 minutos.

Dica: Conserve na panela e mexa de vez em quando para misturar e não perder a liga. O ideal é colocar para congelar.

BOLO DE TAPIOCA

Ingredientes

1 e ½ xícara de tapioca
¼ de xícara de leite
1 xícara de leite de coco (ou uma garrafinha)
½ xícara de margarina ou manteiga
1 e ½ xícara de açúcar
4 ovos
1 xícara de coco ralado seco
1 e ½ xícara de farinha de trigo
1 colher (de chá) de fermento em pó

Modo de Preparar

Coloque o leite, o leite de coco e a tapioca numa tigela e deixe de molho por 30 minutos. Bata bem a margarina como o açúcar e os ovos até obter uma mistura esbranquiçada e leve. Junte a tapioca, o coco ralado, a farinha de trigo e o fermento. Bata bem e coloque a massa numa forma untada. Leve ao forno pré-aquecido por 1 hora e meia ou até que, enfiando um palito, ele saia limpo.

PUDIM DE TAPIOCA COM SUCO DE CUPUAÇU

Ingredientes

4 ovos
1 lata de leite condensado
½ xícara (chá) de suco de cupuaçu
1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de água
1 xícara (chá) de tapioca (deixada de molho por uma hora em 1 xícara de leite)

Modo de Preparar

Bata os ovos, o leite condensado e o suco no liquidificador. Acrescente a tapioca e misture bem. Faça um caramelo com açúcar e água numa forma para pudim. Leve ao forno em temperatura média (180°C), de 35 a 40 minutos. Deixe esfriar por 5 minutos e desinforme.

DOCE DA CASCA DE BACURI

Ingredientes

6 bacuris
250 g de açúcar
1 litro de água

Modo de Preparar

Descasque os bacuris e reserve a polpa. Lave as cascas até que amoleçam, derrame-as na peneira e retire as películas. Misture o açúcar na água. Ferva até virar formar calda, e quando engrossar acrescente a polpa. Ferva e mexa o doce por 30 minutos retirando o látex. Desligue o fogo quando o doce começar a soltar do fundo da panela.

CREME DA CASCA DO BACURI

Ingredientes

5 bacuris
250 g de açúcar
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
¼ de copo de açúcar
¼ de copo de polpa de bacuri

Modo de Preparar

As cascas devem ser cortadas, lavadas e fervidas até amolecerem, em seguida, raspadas com uma colher. Misture com os demais ingredientes, coloque numa fôrma de torta e leve ao congelador por uma hora.

CREME DE UXI

Ingredientes

Polpa de 15 a 20 uxis bem maduros ou 300 g de polpa congelada
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
Açúcar a gosto

Modo de Preparar

Laves os frutos e tire a casca com uma faca. Retire a polpa com uma colher. Bata o creme de leite, o leite condensado e a polpa no liquidificador por três minutos. Despeje o creme em uma fôrma e coloque no congelador por duas horas. Decore como preferir.

DOCE DE UXI

Ingredientes

500 g de polpa de uxi
500 g de açúcar
½ copo de água

Modo de Preparar

Misture o açúcar, a polpa e a água até formar uma massa homogênea. Leve a mistura ao fogo mexendo sempre, até o

momento em que a massa soltar facilmente do fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar e sirva.

DOCE DE BURITI

Ingredientes

10 xícaras de polpa de buriti
10 xícaras de açúcar
½ copo de água
Cravinho a gosto

Modo de Preparar

Misture a polpa com o açúcar, acrescentando a água enquanto estiver cozinhando. Quando o doce estiver quase no ponto (quando a massa soltar do fundo da panela), coloque o cravinho. Se quiser o doce em tabletes, ao tirá-lo do fogo, espalhe a massa em uma tábua e corte-a em pedaços.

BOLO DE PATAUÁ

Ingredientes
2 ½ xícaras de farinha de trigo
1 ½ xícara de açúcar
1 copo de vinho de patauá
3 claras de ovos batidas em neve
1 colher de chá de fermento

Modo de Preparar

Misture todos os ingredientes e mexa bastante. Em seguida, coloque a massa para assar em forno bem quente. O "vinho" de patauá é usado no lugar no leite e da manteiga. O bolo fica com a aparência de bolo de chocolate. Se desejar, acrescente castanha-do-brasil ralada na massa.

BOLO DE PUPUNHA

Ingredientes

2 copos de pupunhas cozidas e amassadas
2 copos de leite de coco ou leite comum
5 ovos
1 colher de sopa de manteiga ou margarina
2 copos de açúcar
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 pitada de sal

Modo de Preparar

Bata a pupunha e o leite no liquidificador por cinco minutos. Coloque na tigela manteiga, o açúcar e as gemas, batendo-os bem. Em seguida, misture todos os ingredientes, junte as claras em neve e acrescente a farinha de trigo até a massa ficar bem consistente. Coloque-a numa fôrma untada com manteiga e leve ao forno médio, por trinta minutos, até dourar.

PUDIM DE AÇAÍ

Ingredientes

2 latas de leite condensado
800 ml de suco de açaí
10 ovos
200 g de açúcar

Modo de Preparar

Caramelize a fôrma. Liquidifique todos os ingredientes e coloque na fôrma caramelizada. Asse em banho-maria no queimador por meia hora. Coloque no forno para terminar a cocção.

PUDIM DE TAPIOCA

Ingredientes

2 ½ xícaras de farinha de tapioca
1 colher (sopa) de manteiga
1 lata de creme de leite
1 lata de leite condensado
1 garrafa (pequena) de leite de coco
5 ovos (inteiros)
1 ½ xícara (chá) de água
2 ½ xícaras de açúcar
1 pitada de sal

Modo de Preparar

Coloque a farinha de tapioca de molho no leite de coco por 1 hora. Bata os ovos, em uma tigela grande, e vá acrescentando os demais ingredientes (manteiga, leite condensado, creme de leite), sempre batendo bem. Acrescente a farinha de tapioca. Prepare a calda com as 2 xícaras de açúcar restantes e a água, para caramelizar a fôrma. Acrescente a massa. Leve ao forno para assar ou cozinhar em banho-maria.

CREME DE GRAVIOLA

Ingredientes

1 graviola
500 g de açúcar
1 lata de creme de leite
2 colheres (sopa) de amido de milho
1 copo de leite
2 ovos

Modo de Preparar

Retire os caroços da graviola, coloque os gomos em uma panela juntamente com o açúcar e deixe dar fervura. Retire do fogo e acrescente meia lata de creme de leite. Faça um creme com a amido de milho, o leite, os ovos e o restante do açúcar. Arrume em um pirex uma camada do doce de graviola e outra do creme, na última camada coloque o creme dos ovos batidos com o restante do creme de leite. Leve ao congelador.

DOCE DE BURITI

Ingredientes

10 xícaras (chá) de massa de buriti
10 xícaras (chá) de massa de açúcar
½ copo de água
Cravinho a gosto

Modo de Preparar

Misture a massa com o açúcar, em seguida acrescente a água e leve ao fogo. Acrescente o cravinho, quando o doce estiver quase no ponto de massa. Retire do fogo e deixe esfriar.

BOLO DE BACURI

Ingredientes

300 g de polpa de bacuri
1 xícara (chá) de manteiga
300 g de açúcar
1 xícara (chá) de leite
500 g de farinha de trigo
1 colher (chá) de fermento
3 pingos de essência de baunilha
5 ovos

Modo de Preparar

Bata a manteiga com açúcar, muito bem batidos até conseguir um creme. Vá acrescentando, aos poucos, e sempre batendo bem, a farinha de trigo, os ovos, o leite, o fermento e a baunilha. Caramele uma fôrma redonda própria para bolo. Envolva toda a fôrma já caramelizada, com a polpa do bacuri e, em seguida, acrescente a massa que foi batida. Leve ao forno brando para assar.

BOLO DE PUPUNHA

Ingredientes

2 copos de pupunha cozida e amassada
2 copos de leite
1 colher (sopa) de manteiga
2 copos de açúcar
5 gemas
5 claras batidas em neve
2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Modo de Preparar

Bata no liquidificador a pupunha e o leite por 5 minutos. Bata muito bem, em uma tigela grande, a manteiga com o açúcar e adicione as gemas, uma de cada vez. Acrescente a pupunha batida no leite, o trigo e as claras em neve. Despeje a massa em uma fôrma untada com a manteiga e asse em forno regular por cerca de 40 minutos.

MINGAU DE BANANA-PACOVÃ COM TAPIOCA

Ingredientes

6 bananas-pacovã
1 lata de leite condensado

2 latas de leite
1 farinha de tapioca
1 litro de água
Sal e açúcar a gosto
Canela para polvilhar

Modo de Preparar

Descasque as bananas, lave, corte em rodelas, e bata rapidamente no liquidificador com a água – não deixe triturar muito. Coloque a banana numa panela e leve ao fogo por 10 minutos. Junte a tapioca. Adoce com o leite condensado e, se for necessário, acrescente açúcar a gosto. Cozinhe por 5 minutos. Sirva em tigelinhas ou canecas, polvilhe com canela.

BISCOITO DE CUPUAÇU

Ingredientes

600 g de farinha de trigo
400 g de manteiga
200 g de açúcar
500 g de geleia de cupuaçu
Raspas de limão
Essência a gosto

Modo de Preparar

Misture a manteiga (gelada) com açúcar. Bata até esbranquiçar. Coloque a essência, raspas de limão e trigo até dar o ponto. Descanse por 10 minutos na geladeira. Modele bolinhas e faça uma leve pressão no centro do biscoito. Adicione a geleia de cupuaçu. Polvilhe com açúcar e asse em temperatura de 150°C.

BISCOITO DE PUPUNHA

Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de manteiga
1 ½ xícara de açúcar
2 colheres (sopa) de leite em pó
1 colher (sopa) de fermento em pó
3 xícaras de pirão de pupunha (o mesmo processo da receita patê de pupunha)
1 ovo

Modo de Preparar

Misture a manteiga com o açúcar, o sal, o leite em pó e o fermento. Adicione a pupunha, o trigo, o ovo, e água suficiente para fazer uma massa lisa e espessa que não grude nas mãos. Numa mesa salpicada com farinha, abra a massa até uma espessura de 5-6 mm. Corte os biscoitos na forma desejada e coloque-os numa bandeja untada com manteiga. Leve-a ao forno previamente aquecido a 200°C até os biscoitos ficarem dourados (aproximadamente 10 minutos). Retire a bandeja e deixe os biscoitos esfriarem antes de servir.

PASTA DOCE DE TUCUMÃ

Ingredientes

1 lata de leite condensado
300 g de polpa de tucumã

Modo de Preparar

Triture tudo no liquidificador e depois sirva em recipientes próprios.

PASTA SALGADA DE TUCUMÃ

Ingredientes
1 lata de creme de leite
300 g de polpa de tucumã
1 pitada de sal

Modo de Preparar
Triture tudo no liquidificador até obter uma pasta homogênea e depois sirva em recipientes próprios acompanhando com pães e torradas.

SORVETE DE FRUTAS TROPICAIS
(cupuaçu, açaí, bacuri, graviola, tucumã e pupunha)

Ingredientes
2 latas de leite condensado
500 g de polpa do fruto desejado

Modo de Preparar
Caramelize a fôrma. Liquidifique todos os ingredientes e coloque na fôrma.

MOUSSE DE AÇAÍ

Ingredientes
2 latas de creme de leite
1 litro de açaí bem grosso
1 litro de farinha de tapioca
2 pacotes de gelatina vermelha
Açúcar a gosto
1 pitada de sal

Modo de Preparar

Adoce o açaí a gosto. Dissolva a gelatina de acordo com as instruções da embalagem. Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos a farinha de tapioca. Misture os ingredientes já batidos com a farinha de tapioca, reservando um pouco para a decoração. Coloque numa fôrma e leve à geladeira por 3 horas, para endurecer. Desenforme num prato com diâmetro maior do que a fôrma em que foi gelado. Decore, salpicando a farinha de tapioca restante.

PROFITEROLES DE BACURI

Ingredientes para as bombas

3 xícaras (chá) de água
250 g de manteiga
400 g de farinha de trigo
8 ovos
1 colher de (chá) de sal
1 colher de (sopa) de fermento em pó

Sorvete de bacuri
Ingredientes para a calda

1 kg de açúcar
½ litro de água
400 g de chocolate meio amargo em pó

Modo de Preparar as bombas

Ferva a água com a manteiga e o sal, junte o trigo e o fermento, mexa bem até ficar uma massa homogênea e soltar da panela, deixe esfriar um pouco. Coloque em uma batedeira e bata acrescentando os ovos. Numa forma polvilhada com trigo, monte as bombas e leve ao forno para assar.

A calda

Ferva a água com o açúcar até formar uma calda grossa. Acrescente o chocolate já dissolvido em um pouco de água e ferva mais um pouco tomando o cuidado de não deixar derramar.

Recheie as bombas com sorvete de bacuri. Ponha a calda de chocolate bem quente por cima. Decore com castanhas torradas.

SUFLÊ DE CUPUAÇU

Ingredientes

1 xícara de (chá) de leite
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de amido de milho
4 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de polpa de cupuaçu
1 xícara de ricota
1 colher (sobremesa) de essência de baunilha

Modo de Preparar

A calda

Bata no liquidificador 1 xícara de polpa de cupuaçu, com ¼ de xícara de água. À parte, coloque para ferver ¾ de xícara de água com 1 xícara de açúcar. Depois de ferver e quando começar a dourar, acrescente o cupuaçu já batido. Cozinhe em fogo médio, até o cupuaçu ter consistência de geleia bem fina, mexendo sempre com uma colher de pau.

O suflê

Separe as 4 claras das gemas. Ferva o leite com a manteiga. Bata no liquidificador 1 xícara de polpa de cupuaçu com 1 xícara de água. No leite quente, coloque o amido de milho

com as gemas e a baunilha, mexendo até formar um creme, cozinhe por 5 minutos. Acrescente o cupuaçu batido com o açúcar e a ricota. Retire do fogo assim que levantar fervura novamente. Deixe amornar. Bata as claras reservadas em neve firme, e misture 1/3 ao creme morno, mexendo vigorosamente. Depois, junte com cuidado o restante das claras. Unte 10 fôrmas (doses individuais) para pudim e distribua a massa. No forno em fogo alto, previamente aceso, asse os suflês por aproximadamente 5 minutos.

Sirva, ainda quente, cobertos com generosa porção de calda, também aquecida.

PAVÊ DE CUPUAÇU

Ingredientes

1 lata de polpa de cupuaçu
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
Açúcar a gosto
1 pitada de sal
2 pacotes de biscoito champagne
Leite e vinho moscatel, quanto baste

Modo de Preparar

Bata no liquidificador o conteúdo da lata de leite condensado com o cupuaçu, até ficar bem homogêneo. Acrescente o creme de leite sem o soro e bata até misturar bem. Coloque uma pitada de sal, corrija o açúcar e reserve. Num recipiente refratário, alterne camadas do creme de cupuaçu com camadas de biscoito molhados na mistura de leite e vinho moscatel, a última camada deve ser sempre de creme. Leve ao congelador por 2 horas. Decore com castanhas torradas.

TORTA DE CASTANHA-DO-BRASIL COM GELEIA DE CUPUAÇU E QUEIJO CUIA

Ingredientes para a massa

½ xícara (chá) de manteiga
200 g de castanha-do-brasil moída
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 ovo
100 g de queijo cuia
Sal e água a gosto

Ingredientes para a geleia

200 g de cupuaçu
1 xícara (chá) de água
2 cálices de vermute seco

Modo de Preparar

A massa

Misture todos os ingredientes até formar uma pasta soltando da mão. Forme uma fôrma redonda de fundo removível com a massa. Fure com um garfo e leve ao forno médio por cerca de 15 minutos. Faça umas tiras com a massa, para decorar, e asse junto com a torta.

A geleia de cupuaçu

Ferva a polpa de cupuaçu com açúcar e água. Passe pela peneira e leve novamente ao fogo, deixe apurar e junte o vermute. Reserve.

Cubra a massa com a geleia de cupuaçu, decore com as tiras de massa assadas, com o queijo ralado e com a castanha torrada e triturada.

2. RECEITAS DA BOLÍVIA

2.1 Pratos quentes

FRICASÉ

Ingredientes
1 pernil de carneiro
5 pimentas ají coloridas
15 pimentas ají amarelas
1e1/2 colher de chá de cominho
2 colheres de chá de pimenta
1/3 de xícara de pão moído
2 cabeças de alho

Modo de Preparar
Tire os talos da pimenta vermelha picante (ají) colorido e amarelo, lave-os bem. Descasque as cabeças de alho e separe os dentes. Moa todos juntos. Numa panela grande cheia de água cozinhe o carneiro e os seguintes condimentos: as pimentas vermelhas picantes (ajís) com o alho, sal, pimenta e cominho. Quando a carne estiver cozida, acrescente o pão moído e deixe descansar. Sirva o fricasé acompanhado de amido de milho e cevada cozida, e molho picado separadamente na quantidade desejada.

MASACO DE PLÁTANO (BANANA AMASSADA)

Ingredientes
10 bananas verdes
¼ kg de charque (carne-seca)
Sal a gosto
Azeite para fritar

Modo de Preparar

Descasque e corte as bananas em cubinhos. Numa frigideira com óleo quente, frite as bananas. À parte, frite o charque. Em seguida, quando a banana e o charque estiverem fritos, moer até que estejam bem misturados. Acrescente sal a gosto e um pouco de azeite quente. Serva quente (se desejar, acrescente queijo).

Informações sobre o prato

Prato típico da região amazônica da Bolívia, especificamente nos departamentos de Santa Cruz e Beni.

3. RECEITAS DA COLÔMBIA

TRUTA DO LAGO AO CREME

Ingredientes

2 kg de truta
2 xícaras de creme de leite
150 g de queijo parmesão
1 porção de ají moído
½ colherinha de pimenta moída
Sal a gosto

Modo de Preparar

Lave muito bem o peixe e corte-o em filetes. À parte, misture o creme de leite e a pimenta, o alho, o sal e o queijo parmesão ralado. Ponha os filetes enrolados numa assadeira, cubra com o creme preparado e asse a 350°C durante 25 minutos.

PLÁTANOS AL CARAMELO (BANANAS CARAMELADAS)

Ingredientes

3 bananas maduras fritas
1 litro de coca-cola
1 copo de água

Modo de Preparar

Coloque a coca-cola numa panela funda junto com o copo d'água e as bananas cortadas em metades. Ferver até que fique em ponto de caramelo.

TORTA DE JOJOTOS (TORTA DE MILHO)

Ingredientes

12 milhos tenros e debulhados e moídos finamente
6 ovos
2 xícaras de leite
150 g de manteiga derretida
1 ½ xícara de açúcar
1 xícara de queijo branco ralado fresco, uma pitada de sal

Modo de Preparar

Misture todos os ingredientes num liquidificador. Bater bem, por uns 10 minutos. Untar e polvilhar com farinha de trigo uma fôrma. Derramar a mistura na fôrma e assar em forno moderado durante meia hora. Deixar esfriar e desenformar.

GELEIA COLOMBIANA DE PUPUNHA

Ingredientes

20 pupunhas médias para obter 1 xícara de pirão de pupunha
½ xícara de mel

Modo de Preparar

Cozinhe as pupunhas na água e sal até que amoleçam. Descasque, corte e retire as sementes e passe a polpa da pupunha no moedor. Adicione água ou leite até obter uma consistência de pirão. Misture o pirão com o mel e sirva como acompanhamentos de torradas e doces.

DULCE DE MARAÑON DE AMAZONAS (DOCE DE CAJU)

Ingredientes

½ kg de polpa de caju
½ kg de rapadura raspada
1 litro de água, canela
Vinho tinto

Modo de Preparar

Retirar as sementes dos cajus e furar o fruto com um garfo. Espremer e cozinhar com água, juntamente com as raspas da rapadura, até ficar em ponto de calda. Acrescente um pouco de vinho tinto e canela. Cozinhar até que obtenha uma calda grossa. As frutas devem ficar enrugadas como passas.

4. RECEITAS DO EQUADOR

QUESO DE PIÑA (QUEIJO DE ABACAXI)

Ingredientes
1 xícara de suco puro de abacaxi
1 xícara de açúcar
8 ovos
1/4 açúcar de rum
1 colher de chá de essência de baunilha
1 colher de chá de maizena
Caramelo
1 xícara de açúcar caramelado hasta

Modo de Preparar
Dissolver a maizena no sugo de abacaxi e levar ao fogo com açúcar. Bater as claras de ovo ao ponto de neve, acrescentar as gemas e bater até que esteja bem espesso. Adicionar os demais ingredientes, o licor e a baunilha. Caramelar uma fôrma. Encher com a mistura e levar ao forno médio no banho-maria por cerca de 45 minutos. Desenformar quando esfriar.

5. RECEITAS DAS GUIANAS

ENSALADA DE FRUTAS (SALADA DE FRUTAS)

Ingredientes
1 maçã
1 pera
1 banana
1 laranja, várias cerejas
1 copo de vinho branco
1 copinho de conhac (ou de Cointreau)

Modo de Preparar

Descascar a maçã, a pera, a banana e a laranja. Tirar as sementes da maçã e da pera, cortar todas as frutas em cubinhos. Adicionar algumas cerejas. Misturar as frutas numa saladeira redonda, e deixar reservado durante uma hora. Posteriormente, regar com vinho branco doce e umas gotas de Cointreau ou de conhac. Se desejar, adicione champanhe.

Esta sobremesa é servida no inverno. Pode ser consumida em temperatura ambiente, se for dias de calor. Deixar na geladeira durante meia hora antes de consumir.

6. RECEITAS DO PERU

ENSALADA DE CHONTA (SALADA DE PALMITO)

Ingredientes

2 palmitos médios
Suco de 1 limão ou 2 colheres (chá) de vinagre
6 tomates
6 cebolas
2 colheres (chá) de azeite
½ colher (chá) de sal
½ colher (chá) de pimenta

Modo de Preparar

Retirar o palmito e separar da parte desfolhável, em tiras. Depois, lavar bastante (três lavagens). Picar em cubos o palmito, o tomate e a cebola, que deve ser lavada em água morna para tirar o cheiro forte. Misturar o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta, e juntar tudo com o palmito picado. Arrumar numa travessa, adornado com folhas de alface. Servir como entrada.

CHAPO DE PLÁTANOS (BATIDO DE BANANAS)

Ingredientes
1 palma de bananas palillo
1 palito de canela
2 cravos, açúcar a gosto
canela moída (opcional)
gelo picado

Modo de Preparar
Numa caçarola com água, colocar a canela, os cravos e as bananas cortadas em rodelas para que cozinhe por 2 minutos. Retire e deixe esfriar. Bater a banana pouco a pouco, acrescentando o açúcar e o gelo picado. Colocar numa jarra e servir logo. Pode acrescentar a canela moída.

7. RECEITAS DA VENEZUELA

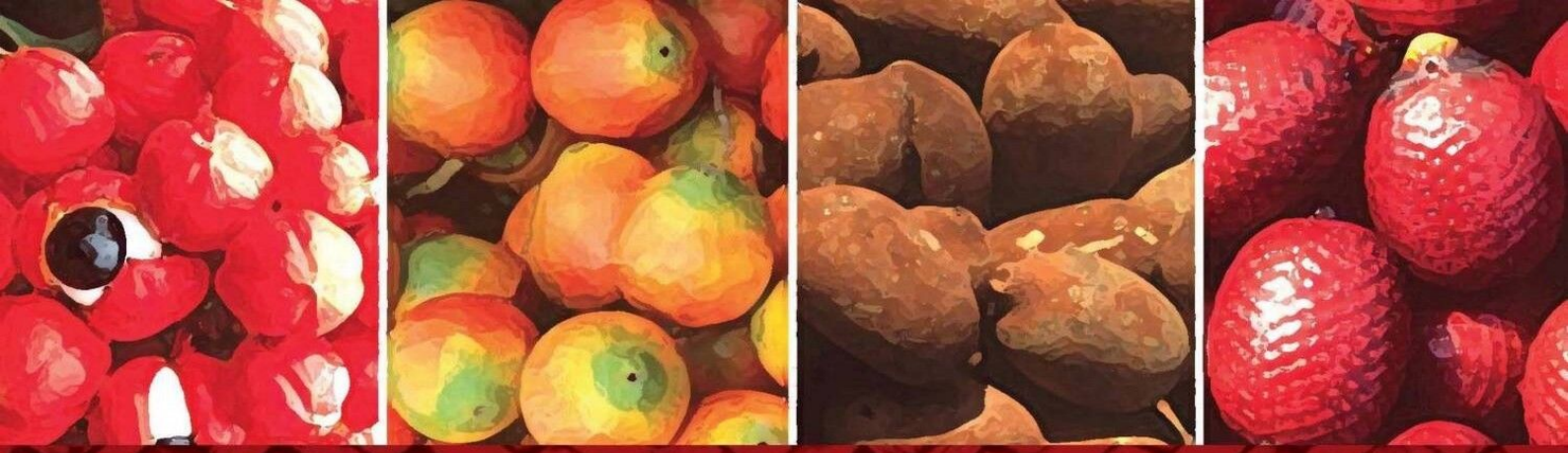
DULCE DE MARAÑON (DOCE DE CAJU)

Ingredientes
½ quilo de poupa de caju
½ quilo de rapadura raspada
1 litro de água

Modo de Preparar
Retirar as sementes dos cajus e furar o fruto com um garfo. Espremer e cozinhar com água, juntamente com as raspas da rapadura, até ficar em ponto de calda. Se desejar, acrescente um pouco de vinho e canela em pó. Se desejar, ainda, cozinhar até que a calda engrosse mais. As frutas devem ficar enrugadas como passas.

GRÁFICA MODERNA
QUALIDADE • TECNOLOGIA • COMPROMISSO

Este livro foi impresso em Manaus pela **Gráfica Moderna** – o miolo e capa – foram feitos pela Cultura Edições Governo do Estado



A **GASTRONOMIA AMAZÔNICA** é baseada em peixes e frutos da floresta, assim como a de todos os Estados e países que compõem a região. É fortemente influenciada pela culinária indígena, aprendida pelos seringueiros, ribeirinhos e pelos demais povos amazônicos que, vivendo na floresta, aprenderam com eles a usar em seus hábitos alimentares.

ISBN 856421831-3
9 788564 218314

Secretaria de
Estado de Cultura

AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO

TRABALHANDO PARA CRIAR OPORTUNIDADES

AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO

Comunicado

As imagens, textos e obras disponibilizadas pelo Centro de Documentação e Memória da Amazônia estão na maioria em domínio público ou possuem termo de cessão para publicação da versão digitais produzida pela Secretaria de Cultura.

Se porventura, você identificar alguma obra que não esteja de acordo com a Lei de Direitos Autorais (lei 9.610/98), entre em contato conosco para que possamos identificar e proceder com regularização.

O objetivo da Biblioteca da Amazônia na disponibilização das versões digitais é a preservação da memória e difusão da cultura do Amazonas e região norte do Brasil, sem prejudicar os direitos patrimoniais do autor, herdeiros ou quem possuir o direito de uso.

O uso destes documentos digitais, digitalizados ou nascidos digitais são apenas para fins pessoais (privado), sendo vetada a sua venda, edição ou cópia não autorizada.

Lembramos, que esses materiais podem ser encontrados nos acervos do Sistema de Bibliotecas Públicas da Secretaria de Cultura e Economia Criativa e seus parceiros.

ACERVOS DIGITAIS

https://beacons.ai/cdmam_sec

FALE CONOSCO

(92) 3090-6804
cdmam@cultura.am.gov.br
acervodigitalsec@gmail.com

Secretaria de Cultura e Economia Criativa

CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO E MEMÓRIA DA AMAZÔNIA - CDMAM

CENTRO CULTURAL DOS POVOS DA AMAZÔNIA